# THE ART OF BEING ALONE

# تنہا رہنے کا فَن

رینوکا گورانی

تنہا رہنے کا فن
رینوکا گورانی

https://facebook.com/armanxnawaz

https://instagram.com/armanxnawaz

https://wa.me/923491121180

armanxnawaz@gmail.com

# The Art Of Being Alone

Renuka Gavrani

# تنہا رہنے کا فن

ناول

رینوکا گوروی

instagram/armanxnawaz

بلکہ

ان تمام لوگوں کو جو اپنے ذہنوں میں قید ہیں۔

facebook.com/armanxnawaz

## اعتراف

یہ کتاب میرے تعاون کے بغیر ممکن نہیں تھی۔ میں جانتا ہوں کہ یہ ایک عجیب و غریب اعتراف ہے کیونکہ زیادہ تر لوگ اپنی کامیابی کا سہرا کسی ایسے شخص کو دیتے ہیں جس سے وہ سب سے زیادہ پیار کرتے ہیں۔ ٹھیک ہے، بات یہ ہے کہ جب میں کسی کو نہیں پاتا تھا تو میں خود سے سب سے زیادہ پیار کرتا ہوں۔ جب وہاں کوئی نہیں تھا اور میں خود شکوک و شبہات، بے یقینی اور تاریک مستقبل میں گھرا ہوا تھا، میں نے خود کو نہیں چھوڑا۔ اس کے لیے، میں اپنا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔ میں اپنے ذہن اور شکوک و شبہات کے خلاف سخت جدوجہد کرنے کے لیے اپنا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔ میں اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کے لیے ہر کام کرنے کے لیے اپنا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔

میں اپنے انسٹاگرام فالوورز اور میڈیم ریڈرز کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں جنہوں نے میرے تمام آرٹیکلز اور پوسٹس پر بے پناہ محبت کا اظہار کیا۔ مجھے انتہا پیار اور پر اعتماد محسوس کرنے کے لیے بہت شکریہ۔ میرے قارئین کے بغیر، میں ویسے بھی، کچھ بھی نہیں ہوں۔

# تعارف

امریکہ کے سابق سرجن جنرل ڈاکٹر ویویک مورتی نے حال ہی میں لکھا، "تنہائی اور کمزور سماجی روابط کا تعلق عمر میں اسی طرح کمی کے ساتھ ہے جس طرح ایک دن میں 15 سگریٹ پینے سے ہوتا ہے"۔ در حقیقت، بہت سارے شواہد موجود ہیں جو ظاہر کرتے ہیں کہ وہ لوگ جو تنہائی کے احساسات کی اطلاع دیتے ہیں ان کی زندگی میں بعد میں صحت کے مسائل ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

جب میرے ذہن میں یہ کتاب لکھنے کا خیال آیا تو میں نے فیصلہ کیا کہ میں ایسی کتاب نہیں لکھوں گا جو اعداد و شمار کی بات کرے بلکہ ایسی کتاب لکھوں جو ایک دل سے دوسرے دل کی بات کرے۔ یہی آپ کی ضرورت ہے، ٹھیک ہے؟ آپ کو پرواہ نہیں ہے کہ دنیا میں کتنے لوگ تنہا ہیں۔ آپ کو اس بات کی پرواہ ہے کہ آپ اپنی تنہائی سے کیسے نمٹ سکتے ہیں۔

ٹھیک ہے، یہ پہلا مسئلہ ہے۔ ہمارے معاشرے میں تنہائی کو اس قدر ممنوع کیوں سمجھا جاتا ہے؟ ہمیں اپنے ساتھ رہنے کے خیال سے اتنی نفرت کیوں ہے؟ جو وقت آپ اپنے ساتھ گزارتے ہیں اسے اب تنہائی سمجھا جاتا ہے اور اس سے نمٹنے کے لیے کچھ فوری ہیکس اور تکنیک ہونی چاہیے؟ اپنے ساتھ رہنے کا خیال آپ کو خوفزدہ کیسے کر سکتا ہے؟

ایمانداری سے، مجھے یہ سوالات پوچھنے کا کوئی اختیار نہیں ہے۔ میں خود بھی بہت اچھا نہیں تھا۔ میں سمجھتا تھا کہ مجھ میں کچھ غلط ہے اور وہ تھا۔

کیوں کہ لوگوں نے مجھے چھوڑ دیا۔ اور اگر میں اس 'غلط' چیز کو اپنے اندر ٹھیک کر سکتا ہوں، تو شاید لوگ رہیں گے۔



wa.me/923491121180

اگرچہ، خود ایک طویل وقت گزارنے کے بعد، اپنی شخصیت اور خیالات کا پتہ لگانے کے بعد، میں نے محسوس کیا کہ میں بہت اچھا انسان ہوں۔ مجھے اپنے ساتھ رہنا پسند ہے۔ اور میں نے ہمیشہ کیا۔ مجھے ہمیشہ اپنے کمرے میں وقت گزارنا، اپنی کتابیں پڑھنا، اور ایک الگ جگہ پر گھومنا پسند تھا جس سے صرف میں واقف ہوں۔ یہ ہمیشہ میرے لئے پر تعیش محسوس ہوا۔

میں نے اپنے ماضی کی گہرائی میں کھود کر یہ مطالعہ کیا کہ مجھے اپنے طور پر رہنے کے خیال سے نفرت کیوں تھی، اور جب میں کبھی بھی بڑا گروپ نہیں چاہتا تھا تو میں نے دوست بنانے کی کوشش کیوں کی۔ میں ایک انٹروورٹ ہوں اور مجھے اپنے ارد گرد صرف چند لوگ ہی رہنا پسند ہے۔ وہ لوگ جن سے میں واقعی پیار کرتا ہوں۔ مجھے ان لوگوں کے ساتھ گھومنا پسند نہیں ہے جنہیں میں دوست کہتا ہوں اور ان کی پیٹھ کے پیچھے کیتیا۔

لیکن پھر، سوال واپس سفر کر گیا: میں انہی چیزوں کی خواہش کیوں کرتا ہوں جن سے میں ہمیشہ نفرت کرتا ہوں؟' اور جواب ملا 'معاشرے میں قبولیت

جب میں ابھی ہائی اسکول میں تھا، میری کلاس میں ایک لڑکی تھی جو 150 طلباء کی کلاس میں اکیلی تھی۔ میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ کسی نے اس سے بات کیوں نہیں کی۔

:کیونکہ

وہ ایک مختلف طبقے سے تھی۔ (a

ب) میں ایک نیا طالب علم تھا۔

پھر بھی وہی لوگ میرے دوست بن گئے۔ یہاں تک کہ اس کے سیکشن سے میرے دوست بھی تھے۔ لیکن وہ، جو وہاں ہمیشہ سے پڑھتی رہی تھی، اس کا کوئی دوست نہیں تھا۔ میں اسے اکیلے کھانا کھاتے ہوئے، کلاس کی آخری قطار میں اکیلے بیٹھا ہوا دیکھتا تھا تاکہ وہ چھپ جائے، اور اکیلے واش روم جاتے ہوئے بھی۔



تھر بھی حقیقت: لڑکیاں اکیلے واش روم جانے کے بجائے اپنے پیشاب پر قابو پالیں گی۔

لیکن یہاں وہ بالکل اکیلی تھی۔

اور جتنا لوگوں نے اس کا مذاق اڑایا، زیادہ تر طالب علموں کو بھی اس پر افسوس ہوا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے اپنے ایک دوست سے اس کے بارے میں پوچھا تھا۔ مجھے اس کا نام معلوم "نہیں تھا اس لیے میں نے کہا "ارے وہ سیکشن اے کی لڑکی ہمیشہ اکیلی کیوں لگتی ہے؟

اور میرے دوست نے کہا، "میں نہیں جانتا۔ میں نے بھی اس سے کبھی بات نہیں کی لیکن جب سے میں نے اسکول جوائن کیا ہے وہ ہمیشہ سے ایسی ہی رہی ہے۔ دیگر طالب علموں کا کہنا ہے کہ وہ ایک عجیب ہے، آپ جانتے ہیں جیسے...۔ یہ گفتگو اس بات کا جواب ہے کہ ہم تنہائی سے کیوں ڈرتے ہیں۔ تنہائی کا خوف ہمارے ذہن میں بچپن سے ہی داخل کر دیا گیا تھا۔

ہم نے سیکھا ہے کہ جو بچہ اکیلا کھاتا ہے، اکیلا بیٹھتا ہے اور اس کا کوئی دوست نہیں ہے وہ قابل رحم ہے۔ ہر کتاب یا فلم میں، وہ بچہ جو اکیلا کھا رہا ہے، اور اس کا کوئی دوست نہیں ہے، ہمیشہ ایک کمزور کردار کے طور پر دکھایا جاتا ہے جسے بچانے کی ضرورت ہے۔ کوئی بھی کتاب یا فلم چنیں، اور آپ ان سب میں تنہائی کے ارد گرد ایک عام نمونہ دیکھیں گے۔ ان لوگوں کو آسان اہداف یا آپ کی ہمدردی کا مقصد دکھایا گیا تھا۔

کوئی بھی 'عجیب' کے طور پر نہیں دیکھنا چاہتا، اس لیے ہمارا اکیلے رہنے کا خوف ہے۔ ہم نہیں چاہتے کہ لوگ ہمیں ایک عجیب و غریب شخص کے طور پر سوچیں، کسی ایسے شخص کو جس کو بچانے کی ضرورت ہو یا اس کا مذاق اڑایا جائے۔ کوئی ایسا شخص جو ناپسندیدہ ہے یا اچھے بچوں کے ساتھ فٹ نہیں بیٹھتا ہے۔

مجھے نہیں لگتا کہ مجھے اس بارے میں ایک لفظ کہنے کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے بارے میں دوسروں کی رائے کو کتنا وزن دیتے ہیں۔

یہ ہماری زندگی ہے لیکن ہم معاشرے کے اصولوں کے مطابق جیتے ہیں۔ درحقیقت، بہت سے لوگ اپنے اہداف پر کارروائی نہیں کرتے کیونکہ وہ کس چیز کے بارے میں فکر مند ہیں۔ لوگ ان کے بارے میں سوچیں گے. اگر لوگ ان پر ہنسیں گے تو کیا ہوگا؟ کیا ہوگا اگر وہ ناکام ہو جائیں اور ہر کوئی انہیں ناکامی کے طور پر دیکھے؟

ہماری زندگیاں دوسروں کے خیالات اور فیصلوں کا مجموعہ بن گئی ہیں۔ فیصلے کا خوف ہمارے اندر اتنا گہرا ہے کہ کسی اور سے پہلے ہم اپنے آپ کو پرکھنے لگتے ہیں۔ ڈیوڈ فوسٹر والیس کہتے ہیں، "تم رک جاؤ گے۔

اس بات کی فکر کرنا کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں جب آپ کو احساس ہوتا ہے "کہ وہ کتنا کم کرتے ہیں۔

یہ کافی ستم ظریفی ہے لیکن آپ کا سب سے بڑا دشمن اور نقاد کوئی اور نہیں بلکہ آپ ہیں۔ کسی اور سے پہلے، آپ جانتے ہیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں، اور اس سے پہلے کہ کوئی کر سکے، آپ اپنے اگلے اقدام کے بارے میں فیصلہ سناتے ہیں۔ آپ کے خیال میں لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچیں گے

اپنے ارد گرد دیکھیں، آپ کی زندگی میں کسی کے فیصلے آپ کے فیصلے سے زیادہ بلند نہیں ہیں۔

جب میں کالج میں تھا، تقریباً 5 ماہ سے میرے کوئی دوست نہیں تھے۔ میری اپنے اس وقت کے دوستوں کے ساتھ زبردست لڑائی ہوئی اور اس نے مجھے کوئی نہیں چھوڑا۔ جب کہ میرے، دوسرے ہم جماعت اپنے دوستوں کے ساتھ مزے کر رہے تھے، اور ہر ایک کا 'اچھا گروپ' لگ رہا تھا، میں اکیلا تھا۔



میں نے یہ دکھاوا کرتے ہوئے ایک اچھا کام کیا کہ مجھے پرواہ نہیں ہے۔ اور اگرچہ میں اپنے ہم جماعتوں اور بزرگوں سے بات کرتا تھا، لیکن صرف میں جانتا تھا کہ میں اکیلا ہوں۔ باقی سب نے سوچا کہ مجھے کالج میں ان تمام تقاریب کا اہتمام کرنے میں مزہ آ رہا ہے، میرے جونیئرز اس کے لیے میری تعریف کرتے تھے اور میرے ہم جماعت یہ سوچ کر رشک کرتے تھے کہ میں یہ "کر رہا ہوں۔ "اصلی مزہ۔

کتنی ستم ظریفی ہے۔

کیا آپ یہاں مسئلہ دیکھتے ہیں؟

کسی ایک شخص نے بھی ایسا نہیں سوچا۔ 'میں تنہا تھا' پھر بھی میں پریشان تھا۔ "اگر وہ "سمجھتے ہیں کہ میں اکیلا ہوں؟

چند ہفتوں تک، میں نے اپنے آپ پر افسوس محسوس کیا. اگرچہ میں اپنے ساتھ اچھا وقت گزار رہا تھا۔ دوست جیسے جاننے والے، میں اپنے آپ کو نیچے گھسیٹنے کی ایک وجہ تلاش کروں گا ۔ یہ سوچ کر کہ میں سب کے لیے ہمدردی کا باعث ہوں۔ اگرچہ، میں نے وقت کے ساتھ کیا محسوس کیا ہے

تنہا رہنا قابل رحم نہیں ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ ہمیں تنہا رہنے سے نفرت نہیں ہے۔ ہمیں یہ ماننے سے نفرت ہے کہ ہم پیچھے رہ گئے ہیں۔ اور یہ، جیسا کہ ہم نے بچپن میں سیکھا ہے، اسے قابل رحم سمجھا جانا چاہیے۔

BULLSHIT. ، ٹھیک ہے

اپنے لیے افسوس کرنا بند کریں کیونکہ آپ کے پاس اتنے لوگ نہیں ہیں کہ وہ انٹرنیٹ پر خوبصورت سیلفی پوسٹ کر سکیں۔ یہ سوچنا چھوڑ دیں کہ آپ عجیب ہیں یا آپ کے ساتھ کچھ غلط ہے۔

اپنے آپ کو تنہا محسوس کرنے یا افسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ تنہا رہنا زندگی کا ایک حصہ ہے، یہ بالغ ہونے کا ایک حصہ ہے۔ آپ کے دوست اور ساتھی زندگی بھر آپ کے ساتھ نہیں رہ سکتے۔ زندگی بہت تیزی سے چلتی ہے اور ہر کوئی تیزی سے بھاگنے کی کوشش کر رہا ہے تاکہ وہ پیچھے نہ رہ جائیں۔ زندگی کی سادہ سی حقیقت یہ ہے کہ لوگ اچھے یا برے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں اور زندگی چلتی رہتی ہے۔ کچھ لوگ ملازمت کے بہتر مواقع کی تلاش میں چلے جائیں گے جبکہ بعض اوقات ایسا بھی ہوگا جب آپ کو چھوڑنا پڑے گا۔

کیریئر کی ترقی کے لئے الگ۔ اور پھر وہ وقت آئے گا جب لوگ آپ سے بور ہو جائیں گے اور انہیں کھیلنے کے لیے ایک اور کھلونا مل جائے گا۔ ایسا ہی ہے۔ کیا آپ اس کے بارے میں کچھ کر سکتے ہیں؟ شاید نہیں، لیکن آپ ایک کام کر سکتے ہیں اور وہ ہے اپنے آپ پر افسوس کرنا بند کریں۔ یہ سوچنا بند کریں کہ آپ کے ساتھ کچھ غلط ہے جسے ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کرنا بند کریں کہ آپ اپنے آپ میں کیا تبدیلی لا سکتے ہیں یا آپ پرفیکٹ نظر آنے کا بہانہ کیسے کر سکتے ہیں۔

تفریحی صنعت نے ایک تصویر پینٹ کرنے کا اچھا کام کیا ہے۔ تنہا ہونے کا مطلب ہے تنہا ہونا۔

خاص طور پر اس ڈیجیٹل دنیا میں جہاں آپ دیکھتے ہیں کہ انٹرنیٹ پر ہر ایک کے پاس دوستوں کا ایک چھوٹا سا گروپ ہے۔ کچھ اپنے دوستوں کے ساتھ ٹرپ پر جا رہے ہیں جبکہ کچھ ایسی تصویریں پوسٹ کر رہے ہیں جو دیتی ہیں۔ 'دوستی کے مقاصد' اور اس سارے شور کے درمیان، یہ سوچنا آسان ہے کہ آپ اکیلے شخص ہیں۔ وہ شخص جس کے اچھے دوست نہ ہوں۔ واحد شخص جسے منتخب نہیں کیا گیا تھا۔



اور یہ، میرے دوست، بنیادی وجہ ہے کہ لوگ تنہا رہنے کو ممنوع سمجھتے ہیں۔ ایک لعنت کے طور پر جس سے نمٹنے کی ضرورت ہے۔

لیکن سچ تو یہ ہے کہ یہ سب آپ کو بیچی جانے والی ایک خوبصورت تصویر ہے۔ لہذا، پہلا افسانہ جس سے آپ کو سیکھنے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ آپ یہ ماننا چھوڑ دیں کہ آپ تنہا ہیں کیونکہ آپ اکیلے ہیں۔ اور میں جانتا ہوں کہ یہ تھوڑا سا کلیچ لگ سکتا ہے لیکن تنہا ہونا اور تنہا ہونا دو مختلف چیزیں ہیں۔

تنہا رہنا زندگی کا ایک حصہ ہے۔ لیکن تنہا رہنے کا مطلب ہے اپنے آپ کو ہمدردی اور غم کی عینک سے دیکھنا۔ جب آپ اپنے آپ کو تنہائی کی عینک سے دیکھتے ہیں، تو آپ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں اور باہر رہ جاتے ہیں۔ آپ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ کے ساتھ کچھ غلط ہے۔ اور یہ آپ کی عزت نفس کو کم کرتا ہے۔ آپ اپنے ساتھ گزارے ہوئے وقت کو ایک لعنت سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ تنہائی ہے۔ اور اس کا آپ کے اکیلے ہونے سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ صرف اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ آپ اپنے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔

جب میں یہ کتاب لکھ رہا ہوں، میں بالکل اکیلا ہوں۔ میرا کوئی دوست نہیں ہے۔ یہاں تک کہ ایک بھی روح نہیں جس کے ساتھ میں گھوم سکتا ہوں۔ اس لیے نہیں کہ میں اداس ہوں یا اکیلا ہوں۔ لیکن چونکہ میں کبھی بھی کسی اسکول میں دو سال سے زیادہ نہیں رہا، اس لیے میرے پاس اس قسم کا بہترین دوست نہیں تھا جو ہم فلموں یا کتابوں میں دیکھتے ہیں۔ اور جو میرے پاس تھے وہ یا تو شادی شدہ تھے یا کام یا کالج کے لیے دوسرے شہر شفٹ ہو گئے تھے۔

یہ مجھے کہاں چھوڑتا ہے؟

ٹھیک ہے، اسے دیکھنے کے دو طریقے ہیں۔

باہر سے، لوگ سوچ سکتے ہیں کہ میں اکیلا ہوں۔ میں اپنی 20 کی دہائی میں ہوں اس لیے مجھے مزہ کرنا چاہیے، پارٹیوں میں جانا چاہیے، اچھے کپڑے پہننا چاہیے، اور ہر جمعہ کو میرے ساتھ گرما گرم ڈیٹ کرنا چاہیے۔ اور چونکہ میرے پاس اس میں سے کچھ نہیں ہے، شاید مجھے ایک لینا چاہیے۔

دیکھیں، اور اپنے لئے افسوس Netflix کمبل، اسے میرے ارد گرد لپیٹ دو، ایک لوپ پر محسوس کریں۔

اگرچہ، میں اسے کیسے دیکھتا ہوں، میں اپنے آبائی شہر میں رہنے کا انتخاب کرتا ہوں کیونکہ میں اپنے تحریری کیریئر پر توجہ مرکوز رکھنا چاہتا ہوں۔ میں اپنے والدین کے قریب ہوں اور جب چاہوں اپنی والدہ کے ساتھ کافی کا ایک اچھا کپ بانٹ سکتا ہوں۔ میں ایک ٹھنڈی لڑکی کی تعریف کو اپنانے کی کوشش کرنے کے بجائے اپنے ہونے پر توجہ مرکوز کر سکتا ہوں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ میں اب خود سے رہنا پسند کرتا ہوں۔

جب میں نے تنہائی کی عینک کھڑکی سے باہر پھینکی تو میں اپنی زندگی اور اپنے آس پاس کے مواقع کو دیکھنے کے قابل تھا۔ یقینی طور پر، اس حقیقت کے ساتھ امن میں آنے میں کچھ وقت لگا، مجھے مزہ نہیں آرہا اور میں یہاں خود ہی ہوں' لیکن ایک بار جب میں نے اسے قبول کر لیا، میں اس پر توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہو گیا۔ ٹھیک ہے، آگے کیا؟ میں ایک ایسا طرز زندگی بنانے کے قابل تھا جس سے میں واقعی ہر روز لطف اندوز ہوں۔ میں دوستوں کے ساتھ تفریح کے لیے ویک اینڈ کا انتظار نہیں کرتا۔ میں ہر روز ایک اور چیز سے لطف اندوز ہونے، مزید نئے تجربات کرنے، ایک اور کتاب پڑھنے، جو میں ہمیشہ چاہتا تھا، اپنے شہر کے غیر دریافت شدہ علاقوں کو تلاش کرنے، اور جو کچھ بھی کرنا چاہتا ہوں وہ کرنے کا منتظر ہوں۔



سب میری طرف سے، میری پسند کے بارے میں کسی کی رائے کے بغیر، بغیر کسی مداخلت کے جب میں اپنے خیالات کے تالاب میں کھو جاتا ہوں، اور کسی کو یہ بتانے کے بغیر کہ کیا میرا تفریح کا خیال معاشرے کی تفریح کی توقع سے مطابقت رکھتا ہے۔

ایسی دنیا میں جہاں تنہا رہنا ایک لعنت سمجھی جاتی ہے، آپ کو اٹھنا چاہیے اور اسے اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔

ٹیلر سوئفٹ نے ایک بار کہا، "خوفناک خبر یہ ہے کہ، اب آپ خود ہیں۔ لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ اب آپ خود ہیں" یہ ایک مکمل افسانہ ہے کہ تنہا رہنے کا مطلب تنہا ہونا ہے۔ نہیں پیاری، یہ سچ نہیں ہے۔ تنہا ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ تنہا ہیں۔ تنہا ہونے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے ساتھ ہیں۔

میں آپ کو کتاب بند کرنے کی سفارش کروں گا اور اس کے بارے میں سوچنے کے لیے ایک منٹ نکالیں۔ ایک بار آپ بھی اس حقیقت کے ساتھ سکون میں آجائیں کہ تنہا رہنا کوئی لعنت نہیں ہے۔ اور یہ ایک اچھی چیز ہو سکتی ہے، تب ہی میں آپ کو مزید پڑھنے کی سفارش کروں گا۔

میں نے کتاب کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ پہلا حصہ تنہائی کو تنہائی میں بدلنا سیکھنے کے بارے میں ہوگا۔ اور دوسرا حصہ تنہائی کو آپ کی ترقی کی مدت میں تبدیل کرنے کے بارے میں ہوگا۔ صرف اس صورت میں جب آپ تنہائی سے پیار کرنا سیکھ سکتے ہیں، کیا آپ خود وہ سب کچھ کر پائیں گے جو آپ لوگوں سے آپ کے لیے/ساتھ کرنے کی توقع رکھتے ہیں۔ کیا ہم؟

## حصہ 1 تنہائی کو تنہائی میں بدلنا



instagram.com/armanxnawaz

## باب 1 - تنہائی کو رومانٹک بنانا بند کریں۔

اگر کوئی ایسی چیز ہے جو موت سے زیادہ ظالمانہ ہو سکتی ہے، تو یہ آپ کے دل میں معصوم امید کی پرورش کر رہی ہے کہ وہ آخر میں آپ کے ہر ٹکڑے کو پگھلتے ہوئے دیکھیں۔

آپ نے وہ یوٹیوب ویڈیوز ضرور دیکھی ہوں گی یا شاید ایسی کتابیں پڑھی ہوں گی جو آپ کو اپنی زندگی کو رومانوی بنانے کی ترغیب دیتی ہیں، کیا آپ نے نہیں؟

ٹھیک ہے، میرے پاس ہے۔ اور سچ پوچھیں تو صرف ان ویڈیوز کو دیکھ کر، کیا میں اپنی خیالی دنیا میں واپس آجاتا ہوں جہاں میں دنیا کی ملکہ ہوں (کم از کم کی میری دنیا)۔ صرف یہ تصور کرنے کے بعد کہ یہ میری زندگی کو رومانوی کرنے میں کیسا محسوس کرے گا، میں اپنی رگوں میں ایک مختلف قسم کا ایڈرینالین دوڑتا ہوا محسوس کرتا تھا، جسے میں الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔

آپ سوچ رہے ہوں گے، زبردست، اگر آپ کو رومانوی زندگی کا تصور پسند ہے تو آپ مجھے اس پر یقین کرنے سے کیوں روک رہے ہیں؟ ٹھیک ہے، تجربہ کرنے، سیکھنے، دیکھنے، اور زندگی کو رومانوی بنانے کے بارے میں پڑھنے کے بعد، میں اس ایک وضاحت کے ساتھ آیا جو یہ ہے: ہر کوئی پہلے ہی اپنی زندگی کو رومانوی کر رہا ہے۔ وہ ابھی تک اپنے کردار کی نوعیت نہیں جانتے ہیں۔

### کنفیوزنگ؟

میں آپ کو بتاتا ہوں کہ آپ پہلے ہی اس تصور پر کیسے چل رہے ہیں اور یہ آپ کے مستقبل کے لیے سب سے خطرناک چیز کیوں ہو سکتی ہے۔

لیکن آئیے پہلے یہ سمجھیں کہ رومانوی زندگی کا کیا مطلب ہے. کیا ہم؟ اپنی زندگی کو رومانٹک بنانے کا مطلب ہے آپ کی زندگی کا مرکزی کردار بننا گویا آپ کا پورا دن ریکارڈ کیا جا رہا ہے۔ مختصر یہ کہ آپ ایسا کام کرتے ہیں جیسے آپ کسی فلم میں مرکزی کردار کا کردار ادا کر رہے ہوں۔

لیکن یہاں بات ہے!

دانستہ یا غیر شعوری طور پر، ہم سب فلمی کردار کے برتاؤ کے طور پر کام کرتے ہیں۔

کسی بھی عام فلم میں کہانی ایک لڑکی اور لڑکے سے شروع ہوتی ہے۔ یا تو لڑکی ٹوٹی ہوئی ہے اور خود کو ڈپریشن، تناؤ اور اضطراب کے ساتھ ایک تاریک سرنگ میں پاتی ہے (ذکر کرنے کی ضرورت نہیں کہ ایک غریب لڑکی زیادہ کثرت سے دیکھی جاتی ہے) یا پھر لڑکا بھی ایسی ہی صورتحال کا مظاہرہ کرتا ہے۔ پھر؟

پھر وہ لڑکا اس کی زندگی میں ہیرو کے طور پر آتا ہے جو اسے اس ظالم دنیا سے بچاتا ہے، اسے امید دیتا ہے، اسے پیار کرنا سکھاتا ہے، اور آخر میں اس کے ساتھ محبت میں گر جاتا ہے. اور اس کے بعد دونوں کا سامنا اس دنیا سے ہوتا ہے۔ ایک ساتھ جیسے خدا آسمان سے ان کے راستے آپس میں ٹکرانے کی سازش کر رہا تھا۔

واقف لگتا ہے؟

لڑکی نہیں تو لڑکا ٹوٹ جاتا ہے اور پھر لڑکی دیوی بن کر وہی کردار ادا کرتی ہے جو ہم نے ابھی پڑھا ہے۔ اور اگر محبت کی کہانی نہیں ہے تو پھر ایک دوستی کی کہانی ہے جو ایک ہی چیز کے گرد گھومتی ہے۔ ایک ٹوٹا ہوا، اداس اور بے راہ شخص کسی دوسرے شخص سے ملتا ہے اور وہ زندگی کے بہترین دوست بن جاتے ہیں۔

زیادہ تر فلمیں/ویب سیریز/کتابیں ایک ہی پلاٹ کے گرد گھومتی ہیں جہاں ایک ٹوٹ جاتی ہے اور دوسری رہنما فرشتہ بن کر آتی ہے جسے میں اچھا ڈرامہ کہنا چاہتا ہوں۔



اب مسئلہ یہ ہے کہ آپ اور میرے جیسے لوگ بچپن سے زندگی کے اس قسم کے واقعات کو دیکھتے/سنتے/پڑھتے آرہے ہیں کہ لاشعوری طور پر ہم نے ایک عقیدہ بنا لیا ہے۔ ایک دن کوئی آپ کو بچانے کے لیے آئے گا، آپ کو بچانے کے لیے، یا آپ سے محبت کرنے کے لیے آئے گا۔

(F.R.I.E.N.D.S) اپنی ساری کالج لائف، میں جوئی اور چانڈلر جیسی دوستی کا انتظار کر رہا تھا (سے) لیکن ایسا کچھ نہیں ہوا۔ اسکول یا کالج میں میرا کوئی بہترین دوست نہیں تھا لیکن میں ہمیشہ ایک چاہتا تھا۔ ایک قسم کا بہترین دوست جسے ہم ویب سیریز اور فلموں میں دیکھتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ اپنے اردگرد دوستوں کا ہجوم ہونے کے باوجود میں خود کو ادھورا محسوس کرتا تھا۔

اگرچہ میں وقت کے ساتھ پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں اور دنیا کو ایک نئے زاویے سے دیکھتا ہوں (یا بالغ نقطہ نظر سے)، میں ایک چھوٹی سی لڑکی کو دیکھ سکتا ہوں جو اسی ٹیڈی بیئر کی خواہش رکھتی ہے جو اس نے کسی بے ترتیب فلم میں دیکھا تھا۔

تو، ویسے بھی اس میں کیا حرج ہے؟

ٹھیک ہے، آپ کا تخیل آپ کی حقیقت کو تشکیل دیتا ہے۔ اور آپ یہاں ہیں، وہیں بیٹھا یہ سوچ رہا تھا کہ آپ کتنے ٹوٹے ہوئے ہیں اور پھر ایک کامل فرشتہ جیسا شخص آپ کو بچانے کے لیے کیسے آئے گا۔ اس کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ آپ یہ یقین کرنے کا انتخاب کرتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی کو خود ہی بدلنے کے لیے کافی نہیں ہیں۔ آپ اپنی امید کسی ایسے شخص پر بھروسہ کرتے ہیں جو موجود نہیں ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ جب چیزیں آپ کے تصور کے مطابق نہیں گرتی ہیں تو آپ اور بھی تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں جیسے آپ کے پاس کچھ تھا لیکن آپ نے اسے کھو دیا ہے۔

اگر آپ نے اپنے ذہن میں کوئی خیالی دوست بنایا ہے جو آپ کے خیال میں حقیقت میں بدل جانے گا تو میں کہوں گا کہ اپنے آپ کو دھوکہ نہ دیں۔ کوئی بھی آپ کو بچانے یا آپ کو ہنسانے یا آپ کے ساتھ آس پاس سفر کرنے نہیں آرہا ہے۔ دنیا جیسا کہ فلم میں ہوتا ہے۔ زندگی فلم نہیں ہے۔ اپنی امیدوں سے آگے بڑھیں یا انہیں گھلتے ہوئے دیکھنے کے لیے تیار ہو جائیں۔

یہ یقین کرنا کہ کسی دن آپ کامل دوستوں سے ملیں گے جو آپ کی روح کا حصہ بن جائیں گے آپ کی امیدوں کا قبرستان بنانے کے مترادف ہے۔ آپ نئے دوستوں سے ملنے پر جتنا زیادہ توجہ دیں گے، اتنا ہی نقصان پہنچے گا۔ آپ محسوس کریں گے۔

اس سے بھی زیادہ تباہ یہ سوچ کر کہ آپ کے پاس کچھ ہو سکتا ہے لیکن آپ کے پاس نہیں ہے۔ آپ کو کسی ایسے شخص کے نقصان پر ماتم کرنا پڑے گا جو آپ نے پہلے کبھی نہیں کیا تھا۔ میں یہ نہیں کہہ رہا ہوں کہ آپ نئے لوگوں سے نہیں ملیں گے یا آپ بالکل بھی نئے دوست نہیں بنا پائیں گے۔ میں نے کالج کے بعد انسٹاگرام کے ذریعے کچھ اچھے دوست بنائے۔ لیکن اس کے بارے میں ایک تلخ حقیقت یہ ہے کہ۔ ایک خاص عمر کے بعد، آپ روح کو دوست نہیں بناتے ہیں۔ آپ صرف لوگوں سے ملتے ہیں، ضرورت پڑنے پر ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں تاکہ آپ کے نیٹ ورک میں اچھے لوگ ہوں۔ ایک مولو تخلیق کار کے طور پر، میں بہت سے لوگوں سے ملتا ہوں لیکن میں آخر میں جانتا ہوں کہ وہ اور میں نیٹ ورکنگ کی خاطر ایک دوسرے سے رابطے میں ہیں۔ کالج کے بعد آپ دوست نہیں بناتے آپ صرف نیٹ ورک۔ آپ صرف لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ پیچھے نہ رہ جائیں (زیادہ تر)۔ لیکن اگر آپ ہر اس شخص کو تصور کرنا شروع



کر دیتے ہیں جو آپ کے لیے اچھا ہے آپ کا مستقبل کا دوست تو آپ عملی طور پر اپنی امیدوں کا قبرستان کھود رہے ہیں۔ اور میں آپ کو تجربے سے ایک بات بتاتا ہوں، اگر کوئی ایسی چیز ہے جو موت سے زیادہ ظالمانہ ہو سکتی ہے، تو وہ آپ کے دل میں جھوٹی امید کی پرورش کر رہی ہے کہ وہ آخر میں آپ کے ہر ٹکڑے کو گھلتے ہوئے دیکھیں۔

اپنے آپ کو اس کردار کے طور پر تصور کرنے کے بجائے جسے پہلے کسی کی ضرورت ہو، اپنے آپ کو اس فلم کے مرکزی کردار کے طور پر تصور کریں جو آپ کی زندگی ہے۔ آپ کی زندگی جیسی فلم ابھی تک نہیں بنی اور آپ کی زندگی جیسی کتاب ابھی تک نہیں لکھی گئی۔ اور یہی وجہ ہے کہ آپ کے ہاتھ میں تخلیقی آزادی ہے کہ آپ اسے جیسا چاہیں لکھیں، جتنا چاہیں اسے جرات مندانہ اور جنگلی بنائیں، جب تک ہو سکے رکھیں، اور سب سے بڑھ کر اسے اپنے بارے میں بنائیں نہ کہ اس پرانے طرز پر عمل کریں۔ آپ کو بااختیار نہیں بناتا۔ آپ اپنی زندگی میں شکار کا کردار ادا نہیں کرنا چاہتے۔ آپ خود کو کسی ایسے شخص کے لیے روتے ہوئے نہیں دیکھنا چاہتے جو آپ کے پاس کبھی نہیں تھا۔ آپ اپنے کردار کو متاثر نہیں کرنا چاہتے۔ یا آپ کرتے ہیں؟

سوچتے ہیں، آپ اس پر کم توجہ دیتے ہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں، آپ کیا پسند کرتے ہیں، آپ کیا سوچتے ہیں، آپ زندگی سے کیسے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں، اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ آپ کو کیا بناتا ہے۔ یہ محسوس کیے بغیر لوگوں کو خوش کرنے کی طرح ہے۔ آپ واقعی کون تھے اور آپ کس میں فٹ ہونے کی امید میں بن گئے ہیں کے درمیان فاصلہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ آپ کو خود کو پہچاننا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

اور یہ تنہائی کی جڑ کو جنم دیتا ہے۔ لوگ اپنے قبیلے کو تلاش کرنے کی امید میں سب سے زیادہ قابل قبول ورژن کی طرح بننا شروع کر دیتے ہیں کہ وہ اپنی اصلیت کھو بیٹھتے ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ ہم اپنے ساتھ گزارے ہوئے وقت کو "تنہا" کہتے ہیں۔ تنہائی تب نہیں ہوتی جب آپ کے آس پاس لوگ نہ ہوں۔ تنہائی تب ہوتی ہے جب آپ خود کو اپنے اندر نہیں پا سکتے۔ جس لمحے آپ اپنے حقیقی نفس کے کھو جانے کا احساس کرتے ہیں، اسی وقت تنہائی آپ کے اندر گھر کر لیتی ہے۔ یہ تنہائی کی بدترین قسم ہے جہاں آپ لوگوں سے گھرے ہوئے ہوں گے۔ پھر بھی آپ تنہا محسوس کرتے ہیں۔ ایسا ہے کہ آپ خود کو محسوس نہیں کر سکتے۔ جیسے اب تم وہاں نہیں ہو۔ اور کیا آپ اس سے بھی زیادہ ستم ظریفی کرتے ہیں؟

یہ آپ کے ساتھ ایسا شخص بننے کی کوشش کے ساتھ شروع ہوتا ہے جو آپ اس لیے نہیں ہیں کہ آپ اس میں فٹ ہونا چاہتے تھے۔ لیکن یہ آپ کو اپنے ساتھ رہنے سے نفرت کرتا ہے۔ اور بتاؤ جو شخص خود کو قبول نہ کرے اسے کوئی کیسے قبول کر سکتا ہے؟ کوئی کس طرح وقت گزارنا پسند کر سکتا ہے۔

ایک شخص جو اپنے ساتھ وقت گزارنے سے نفرت کرتا ہے؟ یہ آپ کو کہاں چھوڑتا ہے؟ کہیں نہیں۔ لوگوں کی قبولیت اور محبت حاصل کرنے کی دوڑ میں، آپ خود کو کھو دیتے ہیں۔



## باب 2 - اپنے حقیقی نفس کو چھپانے کا درد

دنیا کی سب سے تکلیف دہ اور خوفناک چیز آئینے میں دیکھنا ہے اور اس شخص کو
"پہچاننا نہیں ہے جو آپ کو گھور رہا ہے۔

جھوٹی امید کہ کسی دن کوئی جادوئی طور پر دکھائے گا اور ایک عجیب و غریب نظر آنے کا خوف ہمیں وہ کام کرنے پر مجبور کرتا ہے جو ہم نے کبھی کرنے کا ارادہ نہیں کیا تھا۔ بچپن سے ہی ہم نے سیکھا ہے کہ اکیلا بچہ عجیب ہوتا ہے۔ وہ اکیلے ہیں کیونکہ کسی نے ان کا انتخاب نہیں کیا۔ ہم عجیب نہیں لگنا چاہتے، ہم نہیں چاہتے کہ لوگ یہ سوچیں کہ ہمیں کسی نے منتخب نہیں کیا تو ہم کیا کریں؟ ہم ایک مثالی ورژن کی طرح بننے لگتے ہیں جس سے ہر کوئی پیار کرتا ہے۔ ہم ان چیزوں کو ہاں کہنا شروع کر دیتے ہیں جن سے ہمیں نفرت ہے۔ ہم ایسے کپڑے پہننا شروع کر دیتے ہیں جو ہمیں بے چین کرتے ہیں یا ہمارے بجٹ سے باہر ہوتے ہیں لیکن ساتھ ہی ہمیں توجہ دینے، قبول کرنے اور تسلیم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہم ان الفاظ کو بولنا شروع کر دیتے ہیں جو ہمیں کرینگ لگتے ہیں۔ ہم ایسی باتیں کہنا شروع کر دیتے ہیں جو سب سے زیادہ قابل قبول اور مقبول ہوں۔ ہم وہ کام کرنا شروع کر دیتے ہیں جو ہمیں ہر کسی کی طرح نظر آتے ہیں تاکہ ہم عجیب و غریب کے طور پر سامنے نہ آئیں۔ ہم، واقعی، ایک خوش پیارے چھوٹے انسان کا ایک مثالی ورژن بن جاتے ہیں جسے ہر کوئی پسند کرتا ہے یا کم از کم کوئی بھی مذاق نہیں کرتا ہے۔ لیکن قدم بہ قدم، جیسا کہ ہم سب کی طرح بن جاتے ہیں، ہم اس سے بہت دور ہو جاتے ہیں جو ہم واقعی ہیں۔ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس کے بارے میں آپ جتنا زیادہ

میں نے اپنی زندگی کا بیشتر حصہ لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی کوشش میں گزارا ہے تاکہ میں ایک مثالی ورژن بن سکوں۔ میں نے کہا 'ہاں' باہر جانے کے لیے جب میں گھر میں رہ کر کتابیں پڑھنا چاہتا تھا۔ میں بولتا رہا اور مسکراتا رہا جب میں نے کہنا چاہا کہ میں تھک گیا ہوں یا مجھے کوئی کام ہے تو میں بعد میں پکڑوں گا۔ یہاں تک کہ جب میں آرام دہ اور پرسکون جانا چاہتا تھا تو میں نے تیار کیا۔ یہ سب کچھ تاکہ میں وہ بن سکوں جو لوگ مجھے بننا چاہتے ہیں۔

تاہم، مجھے اس وقت جس چیز کا احساس نہیں تھا وہ تھا۔ 'ہو سکتا ہے کہ میں دوسروں کے لیے ایک مثالی ورژن بن گیا ہوں لیکن اپنے بارے میں کیا خیال ہے؟' میں اپنے آپ کو کیا سمجھتا ہوں؟ اپنے بارے میں میری کیا رائے ہے؟ مجھے کیا پسند ہے اور کیا نہیں؟ میرے خوف کیا ہیں؟ میں اپنی روزمرہ کی زندگی میں کون سی چیزیں کرنا چاہتا ہوں لیکن میں اس لیے نہیں کرتا ۔ میں اپنی اندرونی آواز کو خاموش کرنے میں ماہر ہو گیا ہوں؟

اور میں جانتا ہوں کہ میں اس میں اکیلا نہیں ہوں۔ ہم سب ایک جیسے ہیں۔ بچپن سے ہی ہم ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے رہے ہیں۔ کس کا بچہ سب سے پیارا ہے یا زیادہ ہوشیار یا زیادہ ذہین؟ یا تو ہم اپنے والدین کے لیے خود کا ایک بہترین ورژن بننے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ وہ ہم پر فخر کر سکیں یا ہم کوشش کرتے ہیں کہ ہم ٹھنڈے اور مزے دار دکھائی دیں تاکہ ہم کالج کے مقبول ترین گروپ کا حصہ بن سکیں۔

ہم اس دوڑ میں اتنی دیر تک دوڑتے رہے کہ ہماری حقیقی شخصیتیں بدلنے کی ہماری رفتار کو برقرار نہیں رکھ سکیں۔ ہمارا اصل نفس آداب اور آداب کی تہوں کے اندر اندر چھپا ہوا ہے۔ ہم نئی چیزوں کو آزمانے کے بجائے وہ چیزیں کرتے ہیں جو اچھی لگتی ہیں جو ہماری روح چاہتی ہے۔ میں اس کا حامی ہوں۔ میں بہت سی نئی چیزیں سیکھنا چاہتا ہوں لیکن میرے پاس وقت



نہیں ہے۔ اس کے باوجود اگر میرا کوئی دوست مجھے فون کرے اور اپنی گندگی شیئر کرے تو میں سب کانوں کا کان ہو جاؤں گا تاکہ ان کے کندھے پر رونا پڑے۔

جس چیز کا ہمیں احساس نہیں وہ یہ ہے کہ جس طرح ہم ان لوگوں سے بات کرنا محسوس کرتے ہیں جو ہمیں نظر انداز کرتے ہیں۔ اسی طرح ہماری روحیں ہم سے رابطہ کرنا محسوس کرتی ہیں۔ اور ایک جس دن آپ اکیلے ہوتے ہیں جس کے ساتھ گھومنے پھرنے یا تصویریں [illegible] والا کوئی نہیں ہوتا، آپ کو اپنے ساتھ وقت گزارنا تکلیف دہ لگتا ہے۔ کیوں؟

کیونکہ اس میں بہت کچھ پوشیدہ ہے کہ اگر آپ تہوں کو کھولنے بیٹھیں گے تو سال لگ جائیں گے لیکن آپ حقیقی آپ کو تلاش نہیں کر پائیں گے۔ اس لیے میں کہتا ہوں، [illegible] ایسے ہوتے ہیں جب آپ خود کو اس سے زیادہ یاد کرتے ہیں جتنا آپ نے کسی اور کو یاد نہیں کیا ہے۔ نفسیات کا ماہر نہیں ہوں اور نہ ہی میں کوئی معالج ہوں جو انسانی دماغ کے اندر جانے والی چیزوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔ لیکن میں ایک انسان ہوں اور میں جانتا ہوں کہ انسان کے دل کے اندر کیا گزرتا ہے۔ ہم سب اپنے آس پاس کے لوگوں کو خوش کرتے کرتے ایک ہی چکر میں پھنسے ہوتے ہیں تاکہ "۔۔ زیادہ سے زیادہ قبول اور سراہا جائے۔ ہم جو محسوس کر رہے ہیں اسے نظر انداز کر دیتے ہیں کیونکہ اس کے لیے کس کے پاس وقت ہے؟ ہم [illegible] کرتے جس سے ہمیں حقیقی خوشی ملتی ہے کیونکہ یہ شاید پرانا اسکول ہے۔

بوجھ بڑھتے دن کے ساتھ بھاری ہوتا جاتا ہے۔ ہر دن کے ساتھ آپ کی اصلیت آپ سے بہت دور ہوتی جاتی ہے۔ آپ کی اپنی تصویریں دھندلی ہو جاتی ہیں۔ اور [illegible] تک جھانکنا تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔

میں نے یہ غلطیاں کی ہیں اور میں نہیں چاہتا کہ آپ ایسا کریں۔ اس لیے اگلے چند ابواب

ہیں۔ ہم اس بات پر بات کریں گے کہ آپ کس طرح زیادہ آپ بن سکتے ہیں جو آپ کے
تنہا وقت کو تبدیلی میں بدلنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

https://wa.me/923491121180



## باب 3 - آپ کیسے بنیں۔

فٹ ہونے کی ضرورت، سب سے مشہور اور ٹھنڈے شخص کی طرح بننا، اور ہر ایک سے قبول کیا جانا ہم سب کو وراثت میں ملا ہے۔ لیکن آپ کے خیال میں آپ اسے کب تک سنبھال سکتے ہیں؟ آپ کے خیال میں آپ اپنی اصل شناخت کو کب تک دبا سکتے ہیں اور چھپا سکتے ہیں؟ آپ کب تک مختلف لوگوں سے مختلف رہیں گے؟ آپ اپنے آس پاس کے ہر فرد کے لیے مختلف ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ اپنے ساتھی کے لیے مختلف، اپنے باس کے لیے مختلف، اپنے دوستوں کے لیے مختلف اور اپنے پیاروں کے لیے مختلف ہیں۔

اور اس سب میں، حقیقی آپ کھو گئے ہیں۔ آپ نے اپنا اصلی جوہر کھو دیا ہے، آپ کا حقیقی نفس۔ اپنے آپ کو ایک کمپیوٹر کے طور پر تصور کریں اور دیکھیں کہ آپ نے ہر اس شخص کے لیے جس سے آپ ملتے ہیں اپنی شخصیت کے مختلف ٹیبز کیسے کھولے ہیں۔ نیا شخص، نیا ٹیب۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آپ کی اصل شخصیت تباہ ہو گئی ہے۔

ایسا نہیں ہے کہ میں سنت ہوں۔ میں نے خود کو سب سے زیادہ قابل قبول اور پیار کرنے والے ورژن میں تبدیل کرنے کی بھرپور کوشش کی ہے۔ در حقیقت، ایسے اوقات ہوتے ہیں جب پہلے سے طے شدہ طور پر، میں یہ چھپانے کی کوشش کرتا ہوں کہ میں اصل میں کون ہوں یا میں کیا سوچ رہا ہوں صرف اپنے آپ کو بطور ایک پیش کرنے کے لیے 'چاہتا تھا' شخص کیوں؟ ہمیں دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اتنی کوشش کیوں کرنی پڑتی ہے اور کیا یہ اپنی اصلی شناخت کھو دینے کے قابل ہے؟

اور اگر آپ جانتے ہیں کہ مضحکہ خیز کیا ہے؟ خود کو مکمل طور پر کھونے کے بعد ہم ان کے لیے گر جاتے ہیں۔ خود سے محبت: بلکہ کبھی کبھی مجھے لگتا ہے کہ ہم خود سے مذاق کر رہے ہیں۔

میں محبت کا ماہر نہیں ہوں۔ خدا نہ کرے لیکن میں ایک چیز جانتا ہوں کہ جب آپ کسی کو جان لیتے ہیں تو آپ اس کے ساتھ پڑ جاتے ہیں۔ ہے نا؟
تو آئیے آپ کو تلاش کریں تاکہ آپ حقیقی آپ سے محبت کر سکیں۔ کیا ہم؟

## خود سے محبت خود قبولیت سے شروع ہوتی ہے

میں پچھلے ایک سال سے سوشل میڈیا کو جاسوس کی طرح استعمال کر رہا ہوں۔ اس وقت کے دوران میں نے کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کو دیکھا ہے "خود سے محبت" اور میں نے خود سے محبت کی جتنی زیادہ تعریفیں پڑھیں، اتنا ہی کم مجھے خود سے محبت کے بارے میں سوچتے ہیں دلچسپی پیدا ہوئی۔ خود پسندی خود ترسی کی طرح بن گئی ہے۔ اگر یہ کافی نہیں تھا تو بڑی کمپنیوں اور ہوشیار مارکیٹرز نے خود پسندی کی اس بڑھتی ہوئی مقبولیت کا فائدہ اٹھاتے ہوئے تیاری تھیم کی بوتلیں، جیکٹ پر رقم اور اس جیسی چیزیں بیچ دیں۔ اگرچہ میں کبھی نہیں سمجھوں گا کہ خود کو سر سے پاؤں تک سجانے کے بارے میں خود سے محبت کیسے بن گئی۔ میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ خود سے محبت کا اصل مطلب کیا ہے۔ ایک تعریف جو کم قبول اور زیر بحث ہے۔

یہ جتنا واضح ہو سکے خود سے محبت دو چیزوں کے بارے میں ہے
۔ اپنے آپ کو جاننا: آپ کیا سوچتے ہیں، آپ کیسے سوچتے ہیں



،آپ کی اصل فطرت کیا ہے، تمام آداب و آداب کے پیچھے کیا پوشیدہ ہے
آپ کی شخصیت اور اس طرح کی چیزیں کیا ہیں
(اس پر ہم اگلے باب میں بات کریں گے)
اپنے آپ کو قبول کرنا: اپنے اندر کی ہر چیز کو تسلیم کرنا
اور اسے قبول کرنا چاہے وہ اچھا ہو یا برا۔
اکثر لوگ اپنا بد صورت پہلو اپنے اندر کہیں گہرائی میں چھپا لیتے ہیں
،تاکہ کسی کو ان کے تاریک پہلو کا پتہ نہ چل سکے۔ تاہم
جس چیز کا آپ کو ادراک نہیں
،وہ یہ ہے کہ آپ جتنی گہرائی میں چھپتے ہیں
اتنا ہی گہرا آپ کے دل میں آتا جاتا ہے۔
اور وہ اندھیرا آپ کو تھوڑا تھوڑا کر کے نگل جائے گا جب تک کہ
آپ کو سورج کی روشنی نہیں ملے گی۔

معاشرے نے ہمیں یہ یقین دلایا ہے کہ ہمیں ہمیشہ پیار کرنے والا، دیکھ بھال کرنے والا اور پیارا ہونا چاہیے۔ یہ وہی ہے جو ہم فلموں اور ویب سیریز میں دیکھتے ہیں، ٹھیک ہے؟ اچھے لوگ ہر وقت سب کے لیے اچھے ہوتے ہیں۔ اور ہم سب لاشعوری طور پر ایک خواہش کو انسٹال کرتے ہیں۔ "اچھے انسان بھی ہیں اور برے انسان بھی اور اگر ہم اچھے انسانوں کے زمرے میں آسکتے ہیں تو ہمیں پیار اور تعریف بھی کی جائے گی اور قبول بھی کیا جائے گا۔"

ہم اچھے بننے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ ہم لوگوں کے ساتھ اچھا بننے کی کوشش کرتے ہیں یہاں تک کہ جب وہ ہمارے ساتھ بد سلوکی کرتے ہیں کیونکہ اچھے لوگ یہی کرتے ہیں. ٹھیک ہے؟ اور یہ آزمائشی دور آپ کو ڈراتا رہتا ہے کیونکہ آپ ہر وقت اچھے کیسے رہ سکتے ہیں؟ جب آپ خود کو تکلیف دیتے ہیں تو آپ دوسروں سے کیسے پیار کر سکتے ہیں؟ جب آپ کو اپنی مدد کرنے کی ضرورت ہو تو آپ کیسے مہربان ہو سکتے ہیں؟ آپ اچھے انسان ہونے کے معیار پر پورا اترنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں جب تک کہ آپ اپنے اندر کی چیز کو مار نہیں دیتے۔ اور پھر اچانک آپ کو احساس ہوا، اوہ، مجھے شفاء کی ضرورت ہے؟ واہ! کیا ایک جال ہے.

اور یہ مجھے یاد دلاتا ہے کہ اگرچہ ہم سب اچھا اور اچھا بننا چاہتے ہیں لیکن ہم کسی بھی ویب سیریز یا کتاب کے ولن کے ساتھ زیادہ ہمدردی رکھتے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ ولن ہمیں یہ دکھاتے ہیں۔ ہم سب بعض اوقات جان بوجھ کر نہیں بلکہ اس لیے برے ہو سکتے ہیں کہ ہم ہر طرح کے جذبات کو محسوس کرنے کے لیے بنائے گئے ہیں۔ ہم ایسے موبائل فون نہیں ہیں جہاں آپ ios فیچرز استعمال نہیں کر سکتے۔ آپ ایک ios میں اینڈرائیڈ فیچرز یا اینڈرائیڈ ڈیوائسز میں "انسان ہیں۔ خدا کے لیے، اپنے آپ کو ایک جیسا سمجھنا شروع کر دو۔

ولن ہمیں سکھاتے ہیں کہ ہمارا تاریک پہلو ہماری تعریف نہیں کرتا لیکن یہ پھر بھی ہمارا حصہ ہے۔ چونکہ معاشرہ ان خصلتوں کے ساتھ بہت زیادہ خوش آمدید نہیں ہے جو اچھی لڑکی یا اچھے لڑکے کے زمرے میں نہیں آتے ہیں، اس لیے ہم صرف اپنے اندر کی ہر اس چیز کو دبانے کی کوشش کرتے ہیں جسے ہم حقیقی طور پر محسوس کرتے ہیں، سوچتے ہیں اور پیار کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم کہ آپ یا میں نے اپنی اندرونی آواز کو کب خاموش کرنا شروع کیا لیکن ہم نے یہ کامیابی سے اتنی کامیابی سے کر لی ہے کہ بیرونی دنیا میں خود سے محبت کی تعریف تلاش کر لی



جائے۔

اگر آپ مجھ سے پوچھیں تو مجھے لگتا تھا کہ میں بھی اچھا انسان ہوں۔ میں مہربانی، محبت، ہمدردی اور لوگوں کے ساتھ گرمجوشی پر یقین رکھتا ہوں۔ میں اس وجہ سے بننا چاہتا ہوں کہ لوگ اب بھی مہربانی اور محبت پر یقین رکھتے ہیں۔ لیکن ایک ہی وقت میں، میں جانتا ہوں کہ میں خدا نہیں ہوں اور میں غلطیاں کرتا ہوں۔ وہ غلطیاں جو بعض اوقات لوگوں کو تکلیف دیتی ہیں۔ لیکن غلطیاں کرنے پر خود سے نفرت کرنا یا لوگوں کو چھوڑنے کے لیے یا جو کچھ بھی میں محسوس کرتا ہوں کہنے سے مجھے خود سے پیار نہیں ہو سکتا۔

تو، کیا ہم اس گیم کو کھیلنا بند کر سکتے ہیں؟ کیا آپ براہ کرم یہ بہانہ کرنا بند کر سکتے ہیں کہ آپ کا تاریک پہلو موجود نہیں ہے؟

مجھے اپنی زندگی سے ایک مثال شیئر کرنے دو تاکہ آپ بہتر طریقے سے تعلق رکھ سکیں۔ جیسا کہ میں نے کہا، میں لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنا چاہتا ہوں تاکہ میں کسی کے رونے کی وجہ نہ بنوں۔ لیکن 2 سال کے مسلسل خود معائنہ کے بعد، میں نے اپنے رویے کا مطالعہ کیا ہے۔ اور یہ رویہ کہتا ہے کہ میں بعض اوقات خود غرض ہو سکتا ہوں۔ ہاں، یہ سچ ہے۔ میں سب اچھا نہیں ہوں اور نہ ہی میں خدا ہوں۔ میں نے کئی بار مجھے اپنے دوستوں پر چنا ہے۔

اگرچہ، خود سے محبت کے پورے سفر نے مجھے اس کا احساس دلایا، خود کو خود غرض انسان کے طور پر قبول کرنا ٹھیک ہے۔

یہ میرے بارے میں سچائیوں میں سے ایک ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اچھے لوگوں کو خود غرض نہیں ہونا چاہیے لیکن میں ہوں۔ میں یا تو اس کے لیے خود سے نفرت کر سکتا ہوں یا اس ایک

خاصیت کو اپنے حق میں استعمال کرنا سیکھ سکتا ہوں۔ خود کو چننا سیکھنا، میری خوشی، اور کسی بھی چیز پر میرا کیریئر۔

میرے بارے میں اس ایک سچ نے مجھے احساس دلایا کہ میں تعلقات میں (دوستوں اور خاندان والوں کے ساتھ) کیسے کام کرتا ہوں۔ چونکہ میں اپنے رویے کو جانتا ہوں، میں ہمیشہ اپنی توقعات قائم کروں گا۔

واضح طور پر تاکہ لوگوں کو معلوم ہو کہ وہ مجھ سے کیا توقع کر سکتے ہیں۔ یہ وضاحت وہی ہے جو آپ کے اپنے اور دوسروں کے ساتھ تعلقات میں امن لاتی ہے۔ اگر آپ خود کو نہیں جانتے تو آپ سب کے ساتھ تعلقات میں ایک جیسی غلطیاں کریں گے اور پھر لوگ آپ کو چھوڑ دیں گے تو آپ کہیں گے "کوئی میرے ساتھ کیوں نہیں رہنا چاہتا؟ ہو سکتا ہے کہ میں صرف پیار کرنے والا نہیں ہوں، یا ہو سکتا ہے کہ میرے ساتھ کوئی خرابی ہو جو لوگوں کو دور کر دیتی ہے۔"

خود سے محبت، میرے پیارے، صرف ببل غسل کرنے کے بارے میں نہیں ہے، مہنگا میک اپ لگانے کے لیے اسے خود کی دیکھ بھال کا دن کہا جاتا ہے۔ یہ صرف آپ کے طرز زندگی کی وضاحت کرتا ہے۔ خود سے محبت اپنے بارے میں سب کچھ جاننے کے بارے میں ہے، چاہے آپ کی سچائی کتنی ہی بدصورت ہو یا تاریک یا بری، اور خود کو اس کے ساتھ قبول کرنا۔

خود سے محبت یہ جاننا ہے کہ اپنی خامیوں کو اپنے اندر چھپانے کے بجائے اپنی خوبیوں میں کیسے بدلنا ہے تاکہ کوئی انہیں دیکھ نہ سکے۔

خود سے محبت ہر ایک دن اپنے پیٹرن کا مطالعہ کرنے، اپنے رویے کی جانچ کرنے، اپنے خیالات کو جاننے کے لیے اپنے آپ کو منتخب کرنے کے بارے میں ہے (چاہے وہ بعض اوقات ناقص ہوں)۔ خود سے محبت آپ کے اندر گہرائی میں ایک گھر بنانے کے بارے میں



ہے جہاں آپ شفایابی، دکھاوا، یا کمال پسندی کی فکر کیے بغیر آپ بن سکتے ہیں۔ آپ اپنے تاریک پہلو کے ساتھ خوبصورت ہیں انہیں نیکی کے نقاب میں چھپا کر نہیں۔ مجھے یہ کہتے ہوئے افسوس ہوتا ہے کہ ہم سب میں ایک تاریک پہلو ہے۔ کیونکہ یہ ہمارا تاریک پہلو بھی نہیں ہے، یہ صرف وہی ہے جو ہم ہیں۔ اسی طرح ہمیں ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہی چیز ہمیں ایک دوسرے سے منفرد اور مختلف بناتی ہے۔ آپ کو لوگوں کے ساتھ برا نہیں ہونا چاہیے۔

آپ کو صرف اپنے آپ سے نفرت نہ کرنا سیکھنا ہے کیونکہ کچھ خصلتیں ہیں جو ہمارے اچھے لباس والے معاشرے میں قبول نہیں کی جاتی ہیں۔ آپ جو ہیں اس پر فخر کریں اور اپنی ہر بات کو قبول کریں۔

اب جب کہ آپ جان چکے ہیں کہ آپ کو اپنے آپ سے پیار کرنے کے لیے بالکل بہترین اور شیشے والا ہونا ضروری نہیں ہے، میرا اندازہ ہے کہ خود کو جاننا بہت آسان ہوگا۔ چلو تجھ سے ملنے کے سفر پر کیا ہم؟

## خود سے محبت خود علم کے ساتھ بڑھتی ہے۔

"آپ کی اندرونی دنیا میں دنیا کے 7 عجائبات سے زیادہ عجائبات ہیں"

کاش میں آپ کو اپنے آپ کو جاننے کے لیے کچھ ہیکس اور تکنیک بتا سکتا یا شاید، کوئی شیڈول یا کوئی ویڈیو جیسے آپ فالو کر سکتے ہیں لیکن افسوسناک خبر یہ ہے کہ آپ کوئی ایسا موضوع نہیں ہیں جس کا مطالعہ کر سکیں، سمجھ سکیں اور کتاب کو بند کر سکیں۔ آپ انسان ہیں۔ ٹھیک ہے، ہاں بالکل نئی معلومات نہیں۔ لیکن اسے غیر ضروری طور پر کھینچے بغیر، بحیثیت انسان، ہم تیزی سے بدل جاتے ہیں۔ ہم ترقی کرتے ہیں۔ ہماری ترجیحات بدل جاتی ہیں اور ہمارے کام کرنے کا انداز بدل جاتا ہے اور ہماری ترجیحات بدل جاتی ہیں۔ جس چیز نے کل آپ کے لیے

کام کیا وہ کل آپ کے لیے کام نہ کرے۔ جو آپ کو 3 مہینے پہلے پسند تھا وہ آج آپ کی ترجیح نہیں ہے۔ 6 مہینے پہلے آپ نے اپنا وقت کیسے گزارنا پسند کیا ہو سکتا ہے کہ آج آپ کو نفرت ہو۔

لہذا، ہاتھ نیچے، مجھے افسوس ہے لیکن میں کچھ بے ترتیب ہیکس نہیں دے سکتا جو صرف کاغذ پر اچھی لگتی ہیں، اور آپ کو اس وقت متاثر ہونے کا احساس دلانے کے لیے آپ کو بعد میں ان کی پیروی نہ کرنے پر قصوروار محسوس کراتا ہے۔ ہاں، میں جانتا ہوں کہ یہ ایک سیلف ہیلپ کتاب ہے اور میں آپ کو کچھ اچھی نظر آنے والی تکنیک بتانے والا ہوں۔ لیکن پیارے، آپ مسلسل خود کو بہتر بنانے کے منصوبے نہیں ہیں۔

خود تک کا سفر

اپنے آپ کو جاننا ایک دن کا کام یا 3 ہفتوں کا پراجیکٹ نہیں ہے۔ یہ زندگی بھر کا سفر ہے۔ ہم خلفشار کی دنیا میں جی رہے ہیں۔ کسی ایسی چیز کی خواہش شروع کرنے میں ایک سیکنڈ سے بھی کم وقت لگتا ہے جسے ہم کبھی نہیں چاہتے تھے صرف اس وجہ سے کہ لگتا ہے کہ باقی سب اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ایسی دنیا میں، جہاں آپ ہمیشہ شور سے گھرے رہتے ہیں، اپنے اندر کی آواز سے جڑے رہنا مشکل ہے۔ اور مجھے اسے دوبارہ دہرانے دو، اپنے آپ کو جاننے کا یہ ایک عمر بھر کا عمل ہے اور دوسرا خود کو کھونا نہیں۔

کچھ چیزیں ہیں جنہوں نے میری مدد کی اور مجھے امید ہے کہ وہ بھی آپ کی مدد کریں گی۔ یہ فوری ہیکس نہیں ہیں بلکہ روزمرہ کی عادات ہیں جن کی میں آج تک پیروی کرتا ہوں لہذا ان پر عمل درآمد کے لیے تیار رہیں۔



## 11 اپنے دماغ کے ساتھ آمنے سامنے آئیں

"تنہا پایا جانا خوشی ہے، اور نہ ملنا تباہی ہے۔"
ڈی ڈبلیو ونی کوٹ۔

جب آپ اکیلے ہوتے ہیں، تو آپ صرف ایک دماغ کے ساتھ کام کر رہے ہوتے ہیں، آپ کا دماغ۔ کچھ لوگ اسے عیش و عشرت کے طور پر دیکھتے ہیں جبکہ دوسرے اسے سزا کے طور پر دیکھتے ہیں۔ آپ کے اکیلے وقت کے دوران، آپ اپنے آپ پر ہیں، آپ کے دماغ میں آپ کو ہر اس چیز کی طرف واپس کھینچنے کا طریقہ ہے جو آپ کی زندگی میں غلط ہو سکتی ہے یا ہو سکتی ہے۔ آپ کا دماغ غیر ضروری پریشانیاں پیدا کرنے کے لیے آپ پر چالیں چلاتا ہے۔

CoVID-19 نے دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے لیا اور ہمیں اپنے گھروں میں رہنے پر مجبور جب کیا گیا تو میں نے اپنے ذہن میں بہت کچھ کھو دیا۔ ابتدائی طور پر، یہ ایک سزا کی طرح محسوس ہوا کیونکہ duh! میں ان 1,000 خیالات کو سننے کے لیے تیار نہیں تھا جو میرا دماغ ہر دوسرے منٹ میں پیدا کر رہا تھا۔ یہ اس وقت تھا، میں نے محسوس کیا کہ میرا دماغ کس طرح کبھی نہیں سوتا اور ہمیشہ مجھے فکر کرنے کی وجہ دیتا ہے۔ لہذا، عوام میں جانے اور دماغ کی آواز کو نظر انداز کرنے کی خارش۔

شاید، یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ زہریلے رشتوں میں بندھ جاتے ہیں۔ لوگ اس بات سے ڈرتے ہیں کہ ان کا دماغ ان کے ساتھ کیا کرے گا، وہ اس بات سے ڈرتے ہیں کہ ان کا دماغ انہیں کیا یقین دلائے گا، اور وہ اس بات سے خوفزدہ ہیں کہ ان کا دماغ انہیں کیا کرنے پر مجبور کرے گا (میرے معاملے میں، میرے مطلبی دوستوں کو بلاتے ہوئے

جیسا کہ رولو مے نے کہا: "بہت سے لوگ اپنے آپ کو تنہا پانے کے خوف سے دوچار ہوتے ہیں، اور اس لیے وہ خود کو بالکل نہیں پاتے۔"

اگرچہ میں نے اس مسئلے کو گہرائی میں کھود کر اپنے آپ سے کہا، میرے ساتھ رہنا اتنا ظالم نہیں ہونا چاہیے۔ اور سخت اگر صرف میں زیادہ ہوشیار ہوں۔ میں نے اپنے آپ کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے مزید 'اپنے دماغ سے ملاقاتیں' کرنا شروع کر دیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ میرے ذہن میں کیا چل رہا ہے، میں کیسے سوچتا ہوں، میں کیسے ردِ عمل ظاہر کرتا ہوں، کیا چیز مجھے متحرک کرتی ہے، اور بنیادی طور پر ہر وہ چیز جس کے پردہ فاش ہونے سے میں ڈرتا تھا۔

اور اگر کوئی ایسی چیز ہے جس کا مجھے اپنے دماغ کے ساتھ ان باقاعدہ 'ملاقاتوں' سے احساس ہوا ہے، تو وہ یہ ہے کہ، آپ کا دماغ بیوقوف نہیں ہے اور نہ ہی آپ کا دشمن ہے۔ آپ اپنے ساتھ نہیں رہ سکتے کیونکہ آپ کے اندر بہت کچھ دفن ہے۔ وہ چیزیں جنہیں آپ تسلیم نہیں کرنا چاہتے۔

البتہ ایک بات بتاؤں۔ اپنے آپ کو جاننے میں آزادی ہے۔ جب آپ کو ہر اس چیز کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کے بارے میں آپ کا دماغ آپ کو دھمکی دے رہا تھا تو آپ کو لگتا ہے کہ کوئی چیز آپ کو تکلیف نہیں دے سکتی ہے۔ لہٰذا، اپنے دماغ کو خاموش کرنے کے طریقے تلاش کرنے کے بجائے، اٹھو اور جو کچھ بھی آپ کا دماغ آپ کو پیش کرتا ہے اس کے ساتھ آمنے سامنے آئیں۔

اپنے بارے میں ایسی چیزیں تھیں جنہیں میں تسلیم نہیں کرنا چاہتا تھا (بعض حالات میں میرا پہلے سے طے شدہ طرز عمل) تاہم، اب جب میں نے اسے قبول کر لیا ہے، مجھے اپنے دماغ سے ڈر نہیں لگتا۔ میں خود کو اپ گریڈ کرنے کے لیے ان چیزوں پر کام کر رہا ہوں۔

اپنے آپ کو جاننے کے لیے اپنے اکیلے وقت کا استعمال کریں۔ جب آپ اکیلے ہوتے ہیں، تو آپ صرف ایک ذہن، انتخاب کے ایک سیٹ، رویے، اور سوچنے کے انداز سے کام کر رہے ہوتے ہیں۔ لہٰذا، اپنے آپ کا مطالعہ کرنا اور یہ جاننا آسان ہو جاتا ہے کہ آپ کیا پسند کرتے ہیں اور کیا نہیں پسند، آپ کیسے سوچتے ہیں، اور آپ کیسا ردِ عمل ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو اپنے ساتھ بیٹھنا یا اپنے خیالات پڑھنا اتنا مشکل کیوں لگتا ہے وہ یہ ہے کہ؛ بہت زیادہ غیر استعمال شدہ اور کسی کا دھیان نہیں ہے۔ اور ظاہر ہے، برسوں کی جہالت نے چیزوں کا ایک وسیع تالاب بنا دیا ہے جن سے آپ کو نمٹنے کی ضرورت ہے۔ لہٰذا، جب آپ بیٹھتے ہیں اور بوم کرتے ہیں تو یہ تھوڑا سا خوفناک لگتا ہے! آپ کا دماغ آپ پر حملہ کرنے لگتا ہے۔ ایک بری چیز جو آپ نے برسوں پہلے کی تھی، کچھ پچھتاوا اور غلطیاں جو آپ کے ذہن میں کرایہ کے بغیر رہ رہی ہیں آپ کو ان دنوں کے بارے میں فکر کرنے کے لیے کچھ دیں جن کے بارے میں آپ آخر کار خوش رہنے کا فیصلہ کرتے ہیں، یا شاید کچھ برے خیالات جو واپس لوٹتے رہتے ہیں تب بھی وہ نہیں چاہتے

زیادہ تر لوگ اس سب کا سامنا کرنے کے لیے اتنی ہمت نہیں کر پاتے، اس لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اپنے چہرے پر قلیل مدتی خوشی ڈال کر ان سب کو خاموش کر دیا جائے جیسے کہ دیکھنا، یا ایسے لوگوں کے ساتھ باہر جانا جنہیں آپ پسند نہیں کرتے۔ سادہ حقیقت یہ Netflix ہے کہ آپ اپنے آپ کو نہیں جانتے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ لوگوں سے کم از کم قبول کرتے ہیں۔

وہ آپ کی توجہ ہٹانے میں مدد کرتے ہیں اور آپ یہی چاہتے ہیں، کیا آپ نہیں؟ تو، ہاں، آپ کے اندر بہت کچھ ہے۔ لیکن یہ سب آپ کا حصہ ہے اس لیے کوئی مستقل فرار نہیں ہے۔ آپ کو اس سب کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ایک وقت میں ایک دن۔

ایک سوچ، ایک افسوس، ایک جرم، ایک وقت میں ایک برا فیصلہ۔

اور میں وعدہ کرتا ہوں، ایک بار جب آپ ان سب کا سامنا کر لیں گے، ایک بار جب آپ اپنے ماضی کی تمام تہوں کو ننگا کر لیں گے، ایک بار جب آپ ہر اس چیز کو تسلیم کر لیں گے جس کے خلاف آپ کا دماغ آپ کو دھمکی دے رہا تھا، تو آپ خود کو آزاد محسوس کریں گے کہ آپ بغیر کسی خوف کے سانس لے سکتے ہیں۔ یہ امن کی شروعات لہذا، اپنے آپ کو وہ وقت دیں جو آپ کے اندر دفن ہے کو کھولنے کے لیے درکار ہے۔ ہر وہ چیز جسے آپ اتنے عرصے سے نظر انداز کر رہے ہیں۔ ہر وہ خیال جسے آپ قبول کرنے سے ڈرتے ہیں۔ ہر وہ فیصلہ جو آپ کو لینے / نہ لینے پر پچھتاوا ہو۔ اپنے آپ کو آزاد رکھیں۔

یہ آسان نہیں ہوگا لیکن یہ اس کے قابل ہوگا۔ اس میں کچھ وقت لگے گا۔ لیکن میرا آپ کو مشورہ ہے، اگر آپ ایک کام کر سکتے ہیں، تو میں آپ کو اس کی کوشش کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔

چیلنج ہر روز آپ کی روح کے ساتھ رہنے میں کم از کم 10-15 منٹ لگتے ہیں۔ آپ کو اپنے آپ کو جاننے کے لیے کچھ وقت نکالنا چاہیے، ایسا وقت جب آپ کو اسے جعلی بنانے کی ضرورت نہیں ہے اور جب آپ بغیر کسی فیصلے یا خوف کے اپنے آپ کو مکمل طور پر قبول کر سکتے ہیں۔

مشق: اپنے ساتھ بیٹھیں اور اپنے خیالات کو پڑھنے کی کوشش کریں۔ اپنے خیالات کو اس طرح پڑھیں جیسے آپ کوئی کلاسک کتاب پڑھ رہے ہوں۔ جیسے آپ اس سیارے کے سب سے حیرت انگیز شخص کے ساتھ وقت گزار رہے ہیں۔ لوگ کیا کہیں گے اس کی فکر کیے بغیر آپ کچھ بھی کہہ اور محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے صدمے یا ناقابل علاج ماضی کو اس طرح شیئر کر سکتے ہیں جیسے آپ خود اپنے معالج ہیں۔



اور ایک دن، اپنے بارے میں بہت کچھ جاننا دلچسپ ہو جائے گا۔ آپ یہ جان کر پرجوش محسوس کریں گے کہ آپ کسی خاص لطیفے پر کیوں ہنستے ہیں اور آپ ایک مخصوص ڈش کو مخصوص انداز میں کیوں کھاتے ہیں۔ یہ اپنے آپ سے پیار کرنے کی طرح محسوس کرنے لگے گا۔

## ب) اپنے آپ کو جانیں۔

"دنیا کی سب سے بڑی چیز یہ جاننا ہے کہ اپنے آپ سے کیسے تعلق رکھنا ہے۔"

-Michel de Montaigne

میں ہائی اسکول میں تھا جب میرے ایک پروفیسر نے یہ کہا، "آپ سب بہت ہوشیار دکھائی دیتے ہیں جیسے کہ آپ دنیا کے بادشاہ / ملکہ ہیں جبکہ حقیقت میں اگر میں آپ سے اپنے بارے میں جتنے منٹ آپ کی عمر کے بارے میں بات کرنے کو کہوں، تو 18 منٹ کہہ دیں کہ اگر یہ آپ کی عمر ہے تو کوئی نہیں۔ آپ ایک منٹ کے لیے بھی بول سکتے ہیں۔" اس نے جاری رکھا، "اور جب میں اپنے بارے میں کہتا ہوں، میرا مطلب وہ دنیاوی ٹیگ نہیں ہے جو آپ نے جمع کیے ہیں، میرا مطلب حقیقی آپ ہے۔

تب، میں سمجھ نہیں پایا تھا کہ اس کا کیا مطلب ہے۔ مجھے لگا کہ وہ بلا وجہ ناراض ہو رہا ہے۔ لیکن اب روحانی کتابوں کا ایک گچھا پڑھنے کے بعد، خود روحانیت کی راہ پر چل کر، اور اپنی روح پر توجہ دینے کے بعد، مجھے یہ احساس ہوا ہے کہ میں اور آپ عنوان سے باہر ہیں۔

اس دنیا کے۔ اگرچہ، ہم سب ٹیگز اور لیبلز کا مجموعہ بن چکے ہیں جو ہم نے اپنی مرضی سے خود پر مسلط کیے ہیں یا دنیا نے ہم پر پھینک دیا ہے۔ اچھے یا برے شخص کے ٹیگ۔ غمگین یا خوش۔ غریب ہو یا امیر۔ پیار کرنے والا یا نفرت کرنے والا۔ ناکام یا کامیاب۔ مصنف یا وکیل۔ خوبصورت یا بدصورت۔ ہوشیار یا گونگا؟ معاون یا زہریلا۔ اور اس طرح کے فینسی ٹیگز کی فہرست اس دن تک ختم نہیں ہوگی جب تک آپ مر نہیں جاتے۔

اور موت مجھے پیدائش کی یاد دلاتی ہے۔

جب آپ اور میں پہلی بار پیدا ہوئے تو ہم تمام دنیاوی ٹیگز سے آزاد تھے۔ ہمارے لیے کچھ بھی اچھا یا برا نہیں تھا۔ ہم اس وقت وہاں موجود تھے۔ شاید، یہی وجہ ہے کہ لوگ بچوں کو بہت پسند کرتے ہیں۔ جب آپ بچے کے ساتھ ہوتے ہیں، بچہ سیاہ اور سفید مخصوص ٹیگز کی بنیاد پر آپ کا فیصلہ نہیں کرتا ہے۔ بچہ نہیں کہتا "اوہ یہ لڑکی بھوری ہے۔ کاش کوئی سفید فام لمبی عورت مجھے لے جاتی۔ بچہ نہیں کہتا' میں اس گونگے شخص کے آس پاس نہیں رہنا چاہتا جو اچھے نمبر نہیں لے سکتا یا میں اس جیسا بن جاؤں گا۔' بچہ ماضی کی غلطیوں، مستقبل کی کوششوں، رنگ، مذہب یا سماجی حیثیت کی بنیاد پر آپ کا فیصلہ نہیں کرتا۔ بچہ صرف ایک پیاری سی مخلوق ہے جو تجسس کے ساتھ آپ کی آنکھوں میں دیکھ رہی ہے۔ آپ مضحکہ خیز چہرے بناتے ہیں تاکہ بچہ ہنسے اور جب بچہ ایسا کرتا ہے تو آپ کو اس قدر خوشی ہوتی ہے جیسے آپ نے نوبل انعام جیت لیا ہو۔

کیوں؟ جب آپ بچے کے آس پاس ہوتے ہیں تو خوشی اتنی سستی کیوں ہوتی ہے؟ جب آپ بچے کو پکڑ رہے ہیں تو آپ اتنے کیوں ہیں؟ اور سب سے بڑھ کر جب آپ کسی بچے کو دیکھتے ہیں تو اس کا فیصلہ کیوں نہیں کرتے؟ تم یہ کیوں نہیں کہتے یہ بچہ اگر وہ تھوڑا پیارا ہوتا، یا ایک امیر گھرانے میں پیدا ہوتا تو کچھ زیادہ پرکشش ہوتا؟



آپ کسی بچے کا موازنہ کسی دوسرے بچے سے کیوں نہیں کرتے؟ کیونکہ بچہ آپ کو اپنی ناک کی شکل، آپ کی جلد کے رنگ، آپ کے بینک بیلنس میں صفر، یا آپ کے درجات کے بارے میں غیر محفوظ محسوس کیے بغیر آپ کو آپ بننے کی اجازت دیتا ہے۔ جب آپ ایک بچے کو رکھتے ہیں تو آپ آپ بن سکتے ہیں اور اسی طرح ایک بچہ آپ سے زندگی کا کوئی مشورہ یا فیصلہ حاصل کیے بغیر صرف ایک چھوٹا انسان بن سکتا ہے۔

المیہ یہ ہے کہ ہم سب بھی ایک بار بچے تھے۔ جب بھی کوئی ہمیں اپنی بانہوں میں لیتا تو ہم سب اپنی مسکراہٹوں سے محبت پھیلاتے تھے۔ ہم سب ایک بار مکمل اور خوبصورت تھے۔ اور ہم دوسرے لوگوں کو بھی بغیر کسی ٹیگ کے مکمل اور خوبصورت محسوس کرتے تھے۔ میں قطعی طور پر یہ نہیں کہہ سکتا کہ کس تصور، واقعہ، یا نظام نے ہمیں اپنے آپ اور دوسروں پر سوال کرنے پر مجبور کیا لیکن کسی نہ کسی طرح ہم ہار گئے۔ ہم نے بغیر کسی وجہ کے خوش رہنے، خوبصورت محسوس کرنے اور خود یا دوسروں کا فیصلہ نہ کرنے کی اپنی صلاحیت کھو دی ہے۔

یہ سب تب شروع ہوا ہوگا جب ہم نے بیرونی دنیا سے ٹیگ جمع کرنا شروع کیے تھے۔ ہم جتنے زیادہ ٹیگ جمع کرتے ہیں، اتنی ہی تیزی سے ہم اپنی مستند خودی کو کھونا شروع کر دیتے ہیں۔ معاشرہ آپ کو ایک ڈبے میں ڈالنا پسند کرتا ہے کیونکہ مصنوعات کو مارکیٹ کرنا اس طرح آسان ہے۔ اگر آپ سیاہ فام ہیں تو یہ فیئرنس کریم وغیرہ خریدیں۔

اور یہ اور بھی افسوسناک ہے کہ آپ اپنے آپ کو اور دوسروں کو ایک ٹیگ سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن اس احمقانہ نظام کے لیے کافی ہے جو سب کو پنجرے میں قید کرنا پسند کرتا ہے۔ یہ نظام احمقانہ ہے کیونکہ کوئی خوش نہیں ہے۔

اور میں اس نظام کو شکست دینے کے لیے حاضر ہوں۔ یہ آپ اور میرے ساتھ شروع ہوتا ہے۔

:اور اس نظام کو توڑنے کے لیے، ہم یہ کر سکتے ہیں

## :اپنے آپ کو اور دوسروں کو آزاد کریں

جب میں 10 سال کا تھا تو میرے خاندان میں ایک موت واقع ہوئی۔ یہ میرے دادا کے بھائی کی بیوی تھی۔ اور مجھے یاد ہے کہ میرا ایک رشتہ دار میرے بارے میں بات کر رہا تھا۔ کہنے لگا 'میں اتنی اچھی نہیں لگتی جتنی میرے خاندان کی دوسری لڑکیاں
کیا آپ تصور کر سکتے ہیں؟ ایک لاش پڑی ہے اور لوگ تجھے پرکھنے میں مصروف ہیں۔ آپ کے خیال میں میں نے کیا محسوس کیا ہوگا؟
مجھے یاد ہے کہ میں 17 سال کی عمر تک خود کو خوبصورت نہیں سمجھتا تھا۔ لیکن جو مجھے بھی یاد ہے۔ میں نے خود کو بدصورت کے طور پر ٹیگ کیا' اور اس نے 17 سال تک میرا اعتماد توڑ دیا۔
یہ ہم سب کے ساتھ ہوتا ہے۔ ہر ایک کو دنیا سے مختلف قسم کے ٹیگ ملتے ہیں اور ٹیگ کے مطابق اپنی تعریف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور وہ ٹیگ آپ کے دل پر اس وقت تک اپنی نقوش چھوڑ سکتا ہے جب تک کہ آپ اس کا بوجھ برداشت نہیں کر سکتے۔
لہذا میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ ان تمام ٹیگز کو چھوڑ دیں جو دنیا نے آپ پر پھینکی ہے، وہ ٹیگ جو آپ نے اپنی روح سے جڑے ہوئے ہیں، اور دوسروں کو ان ٹیگز سے آزاد کریں جو آپ انہیں دیتے ہیں۔ لوگوں کی تعریف نہ کریں۔



لوگوں کو ڈبے میں نہ ڈالیں۔ انہیں ٹیگ مت دیں۔ کیونکہ آپ کا ایک ٹیگ کسی اور کے دل میں درد بن سکتا ہے۔ اور، اگر کوئی اور آپ کو ٹیگ دے رہا ہے (چاہے وہ اچھا ہو یا برا)، فوری طور پر آپ کے دماغ میں گڑبڑ کریں۔ 'ایک اور ٹیگ۔ لیکن میں یہ نہیں چاہتا" آزاد رہیں اور دوسروں کو بھی آزاد ہونے دیں۔ زندگی کو اتنا مخصوص نہ بنائیں کہ یہ بوجھ اٹھانے کی طرح محسوس کرے۔
جب ہم کسی ایک چیز کے ساتھ اپنی تعریف کرنا شروع کرتے ہیں تو ہماری پوری توجہ اس کے گرد گھومتی ہے۔ اور جب وہ ایک چیز غلط ہو جاتی ہے تو ہم ناکامی کی طرح محسوس کرتے ہیں۔ اور یہ صرف پیشے کے بارے میں نہیں بلکہ ذاتی تعلقات کے بارے میں بھی ہے۔
مثال کے طور پر: اگر میں کہوں کہ میں ایک مصنف ہوں اور اسے ایک لیبل کے طور پر رکھوں، تو میں ہمیشہ اپنی کتابوں کی فروخت ہونے والی کاپیوں کی تعداد، کتنے لوگوں نے میری کتاب کو پسند کیا، اور اس کے آس پاس کی چیزوں کی بنیاد پر خود فیصلہ کروں گا۔ اور اگر کسی کو میرا کام پسند نہیں ہے، تو کیا یہ مجھے برا لکھاری بنا دیتا ہے؟
ذاتی تعلقات میں بھی کچھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ جب ہم ایک شخص / رشتے سے منسلک ہو جاتے ہیں تو وہ شخص یا رشتہ ہمارے وجود کی تعریف کرنا شروع کر دیتا ہے۔ وہ شخص ہماری زندگی کو کنٹرول کر سکتا ہے۔ یہ رشتہ ہمارے دلوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر سکتا ہے اگر کسی دن یہ ختم ہو جائے۔ یہ آپ کے رومانوی ساتھی یا آپ کے والدین کے ساتھ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی والدہ نہیں کرتی ہیں۔
آپ کی کوششوں کو تسلیم کریں، کیا یہ آپ کو ایک بری بیٹی بناتی ہے؟ کیا میں صرف ٹیگز اور لیبلز کا مجموعہ ہوں؟ اور کیا میں اپنی زندگی تمام اچھے ٹیگز جیسے ایک اچھی بیٹی، پیار کرنے والا

ساتھی، اچھی بہن، معاون دوست، ایک اچھا لکھاری، اور اس طرح کے مزید ٹیگز جمع کرنے میں گزار دوں جو معاشرے میں اچھی طرح سے قبول کیے جاتے ہیں؟

اور اگر کسی دن میں ناکام ہو جاؤں تو کیا ہوگا؟ کیا ہوگا اگر میں اپنے دوستوں کو تکلیف پہنچاؤں کیونکہ میرے پاس اس سے نمٹنے کے لئے میری گندگی ہے؟ کیا یہ مجھے برا آدمی بناتا ہے؟ اگر میری کتابیں اچھی نہیں چلتی ہیں تو کیا ہوگا؟ کیا پھر میں لکھنا چھوڑ دوں؟

مجھے یقین ہے کہ ہم بیرونی دنیا کے عنوانات سے باہر ہیں۔ میرے خیال میں کوئی خاص لفظ ہمارے بنیادی وجود کی وضاحت نہیں کر سکتا۔ ایک ٹیگ آپ یا مجھے بیان نہیں کر سکتا۔ ہم صرف اپنے پیشہ ورانہ اہداف اور ذاتی زندگی کے تعلقات سے زیادہ ہیں۔ یہ سب چیزیں خارجی ہیں۔

آپ اور میں ہر اس چیز کا ایک ٹکڑا ہیں جو ہماری ملکیت ہے، ہر وہ جگہ جس کا ہم نے سفر کیا ہے، ہر وہ شخص جس سے ہم ملے ہیں، اور ہر وہ لفظ جو ہم پڑھتے ہیں۔ ہر چیز ہماری روح پر ایک نشان چھوڑتی ہے جو ہماری شخصیت کو رنگ دیتی ہے کہ ہم آج کون ہیں۔

ہم جن گانوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں، وہ لوگ جن سے ہم پیار کرتے ہیں، ہم نے جو مبہم بچگانہ کے تجربات کیے ہیں، کتابیں جو ہم نے پڑھی ہیں اور ان میں موجود کردار جو ہم نے تھوڑی دیر کے لیے جیے ہیں، اور اس جیسی بہت سی چھوٹی چھوٹی چیزیں جو ہمارے خیال اور شخصیت کی تشکیل کرتی ہیں۔ لیکن جب ہم ایک خاص ٹیگ تک محدود رہتے ہیں، تو ہم اپنے آپ کو ایک پنجرے میں ڈال دیتے ہیں جب کہ کسی خاص طریقے سے برتاؤ/بات/سوچنے کی توقع رکھتے ہیں۔ شاید اسی لیے تم میں اور مجھ میں کوئی انفرادیت باقی نہیں رہی۔ ہم بھی اسی راستے پر چل رہے ہیں جیسے باقی سب ہیں۔



لیکن میں سمجھتا ہوں کہ ہماری پوری شخصیت یا وجود کسی ایک شخص یا ایک چیز یا ایک ٹیگ کے گرد نہیں گھومنا چاہیے۔ ہمیں ناقابل وضاحت ہونا چاہئے۔ جیسے کوئی ہمیں پنجرے میں نہیں ڈال سکتا۔ جیسا کہ اگر کوئی ہماری تعریف کرنے کی کوشش بھی کرتا ہے، تو اسے ہماری شخصیت کے بارے میں بات کرنے میں گھنٹوں لگنا چاہئے۔ جیسے میں نہیں چاہتا کہ لوگ کہیں۔، ریتو کا بہترین تحریری مہارت کے ساتھ ایک عظیم مصنفہ ہیں

میں چاہتا ہوں کہ لوگ کہیں، ریتو کا اس انداز میں لکھتی ہیں جس سے آپ کو محفوظ، پیار اور سمجھا جاتا ہے۔ اسے لکھنے اور پڑھنے کا شوق ہے۔ وہ ایک ایسی دنیا میں رہتی ہے جو انسانی ذہن سے باہر ہے۔ وہ فطرت سے محبت کرتی ہے اور کائنات کے چھپے راز کو تلاش کرنے کے لیے اکثر خود کو صاف آسمان کی طرف دیکھتی ہے۔ اسے کافی پسند ہے اور وہ اسے اس طرح پیتی ہے جیسے یہ جنت کا ایک قطرہ ہو۔

میں سمجھتا ہوں کہ یہ چیزیں دوسرے نہیں دیکھ سکتے لیکن آپ ان کو محسوس کر سکتے ہیں۔

آپ زیادہ زندہ رہ سکتے ہیں۔ آپ اپنے لیے ناقابل بیان بن سکتے ہیں۔ جیسے کہ اگر آپ اپنے کام کے بارے میں بات کرنے کے لیے وقفہ لیتے ہیں تو آپ کو سوچنا ہوگا۔ "پہلے میں کس کے بارے میں بات کروں؟

اور اسی لیے میں نے پہلے کہا، اپنے بارے میں سیکھنا زندگی بھر کا عمل ہے۔ آپ ہر روز تھوڑا سا بدلتے ہیں۔ آپ ہر گانے، ہر کتاب، ہر مضمون، ہر ویڈیو، اور ہر خیال کے ساتھ تیار ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایک بار بیٹھنا اور اپنی تعریف کرنا کام نہیں آئے گا۔ اگر آپ اپنے آپ کو جاننا چاہتے ہیں، تو آپ کو زندگی بھر اپنے آپ میں دلچسپی رکھنا ہوگی۔ اور آپ کو ایک بات یاد رکھنا چاہیے،

آپ ایک خاص ٹیگ سے باہر ہیں۔ آپ پر لیبل نہیں لگایا جا سکتا۔ ناقابل وضاحت ہونا۔ انہیں یہ سوچنے دیں کہ آپ کون ہیں جب آپ اپنے لیے ایسی شخصیت بناتے ہیں جو آپ کو ہر روز اپنے آپ سے پیار کرتی ہے۔

## III۔ وضاحت کریں کہ آپ کون اور کیا نہیں ہیں

ایک بات بتاؤں۔ جب آپ خود تلاشی کے سفر پر چلیں گے تو آپ کو ایک بات کا احساس ہوگا، آپ آسان نہیں ہیں جو کہ ایک اچھی بات ہے. لیکن یہ ایک اہم وجہ ہے کہ لوگ اپنے آپ کو کیوں چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ سننے سے کہیں زیادہ سنبھل جاتا ہے۔ درحقیقت، جب میں نے خود تلاشی کا سفر شروع کیا تو میں مغلوب اور الجھنوں کا شکار تھا۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ کہاں سے شروع کروں۔ میں کوئی موضوع نہیں ہوں اور کوئی انڈیکس نہیں تھا جس کی پیروی کر سکوں۔ اور بہت زیادہ آزمائش اور غلطی، پڑھنے اور تجربہ کرنے کے بعد، میں نے ایک مشورے پر عمل کیا جس نے مجھے اپنے سفر کو شروع کرنے میں مدد کی۔

مشورہ: اگر آپ یہ نہیں جان سکتے کہ آپ کون ہیں، تو معلوم کریں کہ آپ کون نہیں ہیں اور آپ کون نہیں بننا چاہتے۔

یہ جاننا آسان ہے کہ آپ کون نہیں ہیں اور جو آپ کبھی نہیں بننا چاہتے ہیں اس سے شروع کریں کہ آپ پہلے کون ہیں۔ جب آپ اس بات کی فہرست بناتے ہیں کہ آپ کون نہیں ہیں، اور آپ کون نہیں بننا چاہتے ہیں، تو آپ کو یہ بھی واضح ہو جائے گا کہ آپ کو کیا پسند نہیں ہے اور آپ کو کچھ چیزیں کیوں پسند نہیں ہیں۔ یہ آپ کو اپنے انتخاب، اصولوں اور سوچ کے نمونوں کو بہتر طریقے سے جاننے میں مدد کرتا ہے۔



آپ ان چیزوں کی فہرست بنا کر شروع کر سکتے ہیں جن سے آپ نفرت کرتے ہیں یا آپ اس کے خلاف ہیں (چاہے وہ چیزیں معاشرے میں اچھی طرح سے قبول کی گئی ہوں) اور ساتھ ہی، لکھیں یا ذہنی نوٹ بنائیں کہ آپ کو وہ چیزیں کیوں پسند نہیں ہیں۔

ٹاسک: اسے اپنی اسائنمنٹ یا کام کے طور پر لیں یا جو بھی آپ اسے کہنا چاہتے ہیں۔ ہر روز 5 منٹ کے لیے اکیلے بیٹھیں، اپنے اردگرد کوئی پریشانی نہ ہو۔ اپنے آپ کو اپنی شخصیت میں غرق ہونے دیں۔ ایک یا دو چیزیں لکھیں جو آپ کے خیال میں آپ کو پسند نہیں ہیں اور پھر لکھیں کہ آپ کو وہ چیزیں کیوں پسند نہیں ہیں۔ اس سے آپ کو اپنی اقدار جاننے میں مدد ملے گی، لہٰذا، اپنے آپ سے تھوڑا قریب آؤ۔ صرف یہی نہیں بلکہ آپ یہ بھی سمجھیں گے کہ آپ پیروکار نہیں ہیں اور آپ ہر اس تعریف کو قبول نہیں کرتے جو آپ پر پھینکی جاتی ہے۔ یہ آپ کی مدد کرے گا۔ آزادانہ طور پر سوچیں۔ دنیا کی تعریف کو قبول کیے بغیر۔

اگرچہ، میں آپ کو ایک انتباہ دیتا ہوں۔ جیسا کہ آپ کو مزید ایسی چیزیں معلوم ہوتی ہیں جن کے آپ مخالف ہیں لیکن دنیا قبول کرتی ہے، ان چیزوں کو کبھی کسی کے ساتھ شیئر نہ کریں۔ ہاں، میں آپ سے کہہ رہا ہوں کہ اپنی رائے اپنے پاس رکھیں۔ لوگوں کو یہ سوچنے دیں کہ آپ ان سے متفق ہیں۔ اور اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ آپ لوگوں کو خوش کرنے والے ہیں یا آپ اپنی رائے دینے سے ڈرتے ہیں۔ لیکن کیونکہ دنیا مسخروں سے بھری پڑی ہے۔ ان اختلافات کو قبول کرنے کے لیے ہر کوئی کھلا ذہن نہیں رکھتا

رائے موجود ہو سکتی ہے. وہاں سے باہر نہ نکلیں اور اپنے خیال کو چیلنج کریں۔ یہ مت سوچیں کہ لوگ آپ سے متفق ہوں گے۔

درحقیقت، یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر لوگ بھیڑ کی پیروی کرتے ہیں۔

وہ جانتے ہیں کہ اگر وہ اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں تو انہیں باہر نکال دیا جائے گا۔ یہ خوف ایک وجہ ہے کہ زیادہ تر لوگ پیروکار ہیں، مفکر نہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ یہ غلطی نہیں کرتے ہیں۔ اپنی رائے صرف اس وقت دیں جب خاص طور پر پوچھا جائے۔ ورنہ اپنے خیالات کو اپنے اندر رکھیں۔ میں یہ ہر وقت کرتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ لوگ مجھ سے مختلف ہیں۔ ان کی پرورش، تعلیمی پس منظر اور تجربات میرے سے مختلف ہیں۔ لہذا، یہ ظاہر ہے کہ ان کی ایک جیسی رائے نہیں ہوگی۔ میں ان کی رائے کے لیے ان کا فیصلہ نہیں کرتا اور میں کسی کو اپنے لیے فیصلہ کرنے نہیں دیتا۔ اور صرف اس لیے کہ آپ کی رائے مختلف ہے اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ برتر ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اگر آپ خاموش رہیں اور دوسرے شخص کی بات سنیں تو آپ کو ایک نیا تاثر معلوم ہوگا۔

لہذا، آگے بڑھیں اور ہر اس چیز کی فہرست بنائیں جو آپ کو لگتا ہے کہ آپ نہیں ہیں، یا جو آپ کبھی نہیں بننا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر: جب میں کالج میں تھا، تقریباً ہر دوسرا طالب علم شراب پیتا تھا۔ میں نے اسے کبھی نہیں چھوا یہاں تک کہ جب میرے دوستوں نے مجھ سے کم از کم کوشش کرنے کو کہا۔ کیوں؟ کیونکہ میں جانتا تھا کہ میں یہ نہیں ہوں اور کبھی نہیں کروں گا۔

اگر آپ اپنے اصولوں سے ایک بار سمجھوتہ کر لیں تو یہ آپ کی عادت بن جائے گی کہ "آپ اپنے اصولوں کو دھوکہ دیں اور جو اچھا ہو وہ کریں۔

میں یہ نہیں کہہ رہا ہوں کہ آپ کو پینا چاہئے یا نہیں پینا چاہئے۔ میں کہہ رہا ہوں کہ میں اسے کبھی آزمانا نہیں چاہتا تھا۔ تو میں اپنے موقف پر قائم رہا۔ اب، آپ کی باری ہے کہ آپ اپنے اوپر کھڑے ہوں۔



یہی ایک وجہ تھی کہ مجھے اکثر غلط سمجھا جاتا تھا اور مجھے تنہا چھوڑ دیا جاتا تھا۔ میں صرف کسی گروپ سے تعلق نہیں رکھنا چاہتا تھا۔ میں ان لوگوں کے ساتھ رہنا چاہتا تھا جو میری اقدار اور اصولوں کے مطابق ہوں۔ یہ جاننے کی چیز ہے کہ آپ کیا نہیں چاہتے۔ ایک بار جب آپ اپنے لیے لائنیں واضح کر لیتے ہیں، تو آپ کچرا اندر لے جانا چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ ایسے لطیفوں پر ہنسنا بند کر دیتے ہیں جو مضحکہ خیز نہیں ہوتے اور آپ ہر چیز کو ہاں کہنا چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ اب آپ جانتے ہیں کہ آپ کیا نہیں ہیں، آپ کیا نہیں چاہتے، اور جو آپ کبھی نہیں ہوں گے۔ یہ آپ کا معیار بلند کرتا ہے۔ یہ آپ کو محسوس کرتا ہے کہ آپ یہاں ہر کسی یا ہر چیز کے ساتھ ایڈجسٹ کرنے کے لیے نہیں ہیں۔ آپ صرف اسے مسترد کرنا سیکھتے ہیں جیسے آپ جانتے ہیں کہ آپ کہنا سیکھنے جیسی کوئی چیز نہیں ہے۔ آپ کو بس یہ NO نہیں چاہتے ہیں۔ یہ اتنا آسان ہے۔ جاننے کی ضرورت ہے کہ آپ کیا نہیں چاہتے۔ معیارات بلند کریں اور اگر لوگ ان معیارات پر نہیں چڑھ سکتے آپ، پھر وہ خود بخود آپ سے دور رہیں گے۔ اس طرح آپ اچھے لوگوں کو راغب کرتے ہیں اور زہریلے لوگوں سے دور رہتے ہیں۔ اصل میں، آپ کی آنکھیں ان لوگوں کے لئے اندھے ہو جاؤ جو زہریلا ہیں۔ ایک سادہ سی نظر میں، آپ بتا سکتے ہیں کہ وہ آپ کی اقدار کے مطابق نہیں ہیں۔

## باب 4- تنہائی کے لیے محبت

وین ڈبلیو ڈائر نے ایک بار کہا تھا۔ "اگر آپ اس شخص کو پسند کرتے ہیں جس کے ساتھ آپ اکیلے ہیں تو آپ تنہا نہیں ہو سکتے۔" اور مجھے یقین ہے کہ کتاب کے اس حصے کو بند کرنے کے لیے کافی ہونا چاہیے۔

لیکن آپ ایک سیلف ہیلپ کتاب پڑھ رہے ہیں تو آپ چاہتے ہیں کہ میں کچھ کہتا رہوں جب تک کہ آپ یہ ماننے پر مجبور نہ ہوں کہ تنہائی اچھی ہے۔ اگرچہ، میں یہ نہیں کرنے جا رہا ہوں۔ کیا آپ جانتے ہیں کیوں؟

کیونکہ یہ ہمارا مسئلہ ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے ہمیں کسی چیز پر یقین دلائیں۔ ہمارے ہاتھ پکڑ کر راستہ دکھا۔ اور جب لوگ ہمیں سفر کے درمیان چھوڑ دیتے ہیں، تو ہمیں ایسا لگتا ہے جیسے یہ سب تاریک اور خوفناک ہے۔ جس چیز کا آپ کو ادراک نہیں وہ یہ ہے کہ جہاں آپ جانا چاہتے ہیں وہاں تک پہنچنے کے لیے آپ کو اکیلے چلنا پڑتا ہے۔ ہر ایک کے مختلف مقاصد ہوتے ہیں اس لیے وہ آپ جیسا راستہ اختیار نہیں کر سکتے۔ راستے میں آپ کچھ اچھے/برے لوگوں سے ملیں گے لیکن آخرکار، وہ اپنے سفر کی طرف بڑھنے کے لیے دوسرا راستہ موڑ لیں گے۔ اور آخر میں، آپ کو اکیلے چھوڑ دیا جائے گا۔ انتخاب آپ کا ہوگا، چاہے آپ راستے میں ہی رہنا چاہتے ہیں اور لوگوں پر رونا اور چیخنا چاہتے ہیں کہ وہ آپ کو اپنے سفر سے لطف اندوز ہوتے ہوئے چھوڑ کر چلے جائیں۔ یا کیا آپ چلتے رہنا چاہتے ہیں اور اپنے خوابوں کی منزل کے قریب جانا چاہتے ہیں؟ دونوں صورتوں میں، آپ اکیلے ہوں گے۔ لیکن رونا اور اپنے آپ کو ایک بے بس



انسان کے طور پر دیکھنا یا چلتے رہنا اور سفر سے لطف اندوز ہونے کا انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہوگا۔

پانچویں جماعت کے بعد، میں 2 سال سے زیادہ کسی اسکول میں نہیں رہا۔ میں کالج تک اسکول بدلتا رہا۔ ایک انٹروورٹڈ اور انتہائی کم اعتماد بچہ ہونے کے ناطے، میرے لیے دوست بنانا پہلے ہی کافی مشکل تھا۔ اور جب میں آخر کار ایک ایسا دوست بناؤں گا جو میرا سب سے اچھا دوست بن سکے، تو مجھے دوبارہ شروع سے شروع کرنا پڑے گا۔ ہائی اسکول میں میرا ایک بہت قریبی دوست تھا جو اب شادی شدہ ہے لیکن مجھے اسے چھوڑنا پڑا کیونکہ میں نے اسکول بدل دیا۔ پھر +2 میں میرا ایک اور قریبی دوست تھا لیکن پھر وقت آگیا کہ میں اپنے آبائی شہر کو چھوڑ کر کالج کے لیے کسی دوسرے شہر میں شفٹ ہوں۔ اور پھر جیسا کہ خدا ایک کامل بھرم پیدا کر رہا تھا، میں کالج کے پہلے دن اپنے اس وقت کے بہترین دوست سے ملا جو میرا روم میٹ بھی تھا۔ 4-5 ماہ تک ہم دونوں اتنے اچھے دوست تھے کہ پروفیسر بھی جانتے تھے کہ ہم ہمیشہ ساتھ رہتے ہیں۔ اور پہلی بار، مجھے ایسا لگا جیسے مجھے ایک بہترین دوست مل گیا ہے۔ لیکن پھر میں واقعی بیمار ہو گیا اور مجھے 15 دنوں کے لیے اپنے آبائی شہر واپس آنا پڑا۔ جب میں 15 دن کے بعد واپس گیا تو مجھے پہلے ہی تبدیل کر دیا گیا تھا۔ میں جانتا تھا کہ اب میں اس کی تعریف میں فٹ نہیں رہتا 'مزہ' لہٰذا، دلیری سے میں نے اس سے کہا کہ وہ اپنے نئے دوستوں کو چن لے یا مجھے۔ ٹھیک ہے، آپ باقی تصور کر سکتے ہیں

اس وقت میں تقریباً 3-4 ماہ تک اکیلا تھا۔ میں اس 4 ماہ کے وقفے کے بعد کچھ نئے لوگوں سے ملا اور مختصر کہانی، وہ سب سے حیرت انگیز لوگوں میں سے کچھ بن گئے جن سے میں کبھی ملا ہوں۔ میں نے اپنے گرل گینگ سے ملاقات کی جسے میں اب بھی یاد کرتا ہوں۔ ان لڑکیوں نے مجھے یہ سمجھا دیا۔

خواتین ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں اور خواتین کو مردوں سے زیادہ ایک دوسرے کی ضرورت ہے' معاشرے نے ہمیں دھوکے سے یہ باور کرایا کہ عورتیں خواتین کی سب سے بڑی دشمن ہیں لیکن پیارے، آپ سوچ بھی نہیں سکتے کہ ایک عورت دوسری عورت کے لیے کیا کر سکتی ہے۔

اب واپس اپنی بات کی طرف، جب میری کالج لائف ختم ہوئی اور میں اپنے آبائی شہر واپس آیا تو ظاہر ہے کہ ہمیں ایک دوسرے کو چھوڑنا پڑا۔ میں اپنے دوستوں کے ساتھ تھوڑے عرصے کے لیے رہا لیکن ان کے جانے سے ایسا محسوس ہوا جیسے میرا ایک حصہ (تھوڑی دیر کے لیے) چھوڑ دیا جائے۔ جب میری کالج لائف ختم ہوئی تو میں نے سوچا کہ سچی دوستی میں دوری نہیں آ سکتی۔ یہ وہی ہے جو سوشل میڈیا گرو کہتے ہیں، ٹھیک ہے؟

ابتدائی چند ماہ بہت اچھے تھے۔ میں اور میرے دوست اپنے کالج کے بارے میں گپ شپ کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً جڑتے رہتے تھے، ان احمقانہ کاموں کو یاد کرتے تھے جو ہم کیا کرتے تھے، اور اپنی عام زندگی کی تازہ کاریوں کا اشتراک کرتے تھے۔ اچھا چل رہا تھا یہاں تک کہ چند مہینوں کے بعد ہم میں سے ہر ایک اپنے کام میں مصروف ہو گیا۔ اور یہاں تک کہ جب ہم نے کال کرنے کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کی، ہم کسی نہ کسی طرح بات کرنے کے لیے موضوعات سے باہر ہو گئے۔ ہماری زندگی، پیشہ اور ماحول اب مختلف تھا اور ہماری ترجیحات بھی مختلف تھیں۔

انہی لمحوں میں مجھے تنہائی نے مارنا شروع کر دیا۔ اور میں جانتا ہوں حالانکہ میں نے کہا ہے کہ تنہائی اور تنہا ہونا دو مختلف چیزیں ہیں اور میں اب بھی اپنے الفاظ پر قائم ہوں۔ لیکن یہ بھی سچ ہے کہ آپ کا دل ان لوگوں کو یاد کرتا ہے جنہوں نے صرف اپنی موجودگی سے آپ کو گھر میں محسوس کیا۔



ان کے احمقانہ لطیفے، ان کا نرم لمس، ان کے متاثر کن الفاظ، اور ان کی پوشیدہ دیکھ بھال اور محبت۔ یہ سب آپ کو ان کی کمی محسوس کرتا ہے۔ ان لوگوں کو یاد کرنا جن کے ساتھ آپ مزید نہیں رہ سکتے۔ اور یہ سمجھنا کہ آپ ان لوگوں سے نہیں مل پائیں گے جو آپ کا حصہ تھے تنہائی پیدا کرتا ہے۔

اگرچہ، میں نے جو محسوس کیا وہ یہ ہے کہ لوگ ہر ایک کی زندگی میں آن اور آف ہوتے ہیں۔ وہ اچھے یا برے کے لیے آتے ہیں اور جاتے ہیں۔ اگر آپ کو سمجھ نہیں آئی تو میرا مطلب یہ تھا کہ اس زبردست ویب سیریز اور دوستی اور رومانس پر مبنی فلمیں دیکھنے کے بعد، ہم صرف اس بات پر یقین کرنے کے لیے جوڑ توڑ کر رہے ہیں۔ 'کوئی چیز ہے جسے ہمیشہ کے لیے کہا جاتا ہے۔' تاہم، جب آپ کے اپنے دوست یا ساتھی آپ کو چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ خود کو دھوکہ، تنہا اور نامکمل محسوس کرتے ہیں۔ آپ اور میں نے اس یقین کو پروان چڑھایا ہے کہ لوگوں کو ہمارے لیے 24/7 دستیاب ہونا چاہیے۔ لیکن حقیقی زندگی اس طرح کام نہیں کرتی۔ لوگ ایمبولینس نہیں ہیں جو آپ کو جب چاہیں دستیاب ہو سکتے ہیں۔ ان سے نمٹنے کے لئے ان کے پاس اپنی گندگی ہے۔ انہیں کام کرنے کا ایک کیریئر مل گیا ہے۔

کے لیے پرورش کے لیے ایک خاندان۔ ایک مقصد حاصل کرنا۔ اور خاموشی میں سانس لینے کے لیے چند سانسیں۔

اور یہ ان تلخ سچائیوں میں سے ایک تھی جسے مجھے اس وقت قبول کرنا پڑا جب میری کالج لائف ختم ہوئی اور مجھے اپنے دوستوں کو الوداع کہنا پڑا۔ شروع شروع میں میں اداس اور تنہا محسوس کرتا تھا لیکن بعد میں احساس ہوا۔ 'ہماری باقی زندگیوں کے لیے ایسے ہی ہوتے رہیں گے۔' یہ جوانی کا وہ حصہ ہے جب آپ کو نہ چاہتے ہوئے بھی الوداع کہنا پڑتا ہے۔ یہ بالغ ہونے

کا ایک حصہ ہے جب آپ کو اپنے کیریئر پر قبضہ کرنے کے لیے لوگوں کو چھوڑنا پڑتا ہے۔ اس لیے میں نے پہلے کہا تھا۔ تنہائی سفر کا ایک حصہ ہے۔۔ میں یہ نہیں کہہ رہا ہوں کہ آپ کو کیریئر اور دوستی میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ہوگا۔ لیکن یہ خود بخود ہوتا ہے کہ آپ حیران "ہوتے ہیں، "میرے دوست میرے ہاتھ سے کیسے چھوٹ گئے؟

یہ ایک کیریئر بنانے اور اپنے خوابوں کو جینے کا سودا ہے۔ جی ہاں، کچھ لوگ ایسے ہیں جو کافی خوش قسمت ہیں کہ دونوں ہیں لیکن ایسا شاذ و نادر ہی حقیقت میں ہوتا ہے اور فلموں / کتابوں میں ہے لیکن اگر آپ اس FRIENDS زیادہ۔ مثال کے طور پر؛ میری پسندیدہ سیریز میں سے ایک سیریز کو دیکھیں تو تمام 6 دوست ہر وقت ایک دوسرے کے ساتھ گھومتے رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ کافی شاپ میں بیٹھے رہتے ہیں لیکن حقیقت میں ایسا ممکن نہیں ہے۔ آپ کے پاس نوکری، کیریئر، مطالعہ، اور بہت ساری چیزیں ہیں جن کی دیکھ بھال کرنا ہے۔ آپ ہر وقت آس پاس نہیں بیٹھ سکتے۔

تو، آئیے ایک نیا عقیدہ بنائیں یا اس کے بجائے ایک معاہدہ کریں۔ "آپ لوگوں سے ہمیشہ رہنے کی توقع نہیں کر سکتے۔" اس لیے نہیں کہ وہ برے ہیں بلکہ اس لیے کہ ان کے پاس اپنی زندگی میں بہت کچھ ہے اور یہ بڑے ہونے کا ایک حصہ ہے۔ ہمیشہ کے لیے کا تصور صرف ایک فنتاسی ہے جسے آپ نے کسی بے ترتیب سیریز سے خریدا ہے۔ ہماری نسل میں، ہمیشہ کے لیے سوشل میڈیا پر ایک دوسرے کی پیروی کرنا اور ایک دوسرے کی پوسٹس پر تبصرہ کرنا اور ایک دوسرے کو اپنی یادداشت میں رکھنا۔ یہ ہے۔ اس کے علاوہ، اگر آپ توقع کر رہے ہیں۔ کسی کی طرف سے کچھ بھی، آپ صرف اپنے آپ کو چوٹ پہنچنے کے لیے تیار کر رہے ہیں۔ ،لہذا، دوسروں کی اپنی توقعات کو ختم کریں اور ایک سادہ سچائی کا احساس کریں



اب آپ خود ہیں۔ آپ کے علاوہ کوئی بھی آپ کے ساتھ ہمیشہ کے لیے نہیں رہے" "گا۔ لوگ آپ کو ہمیشہ کے لیے پیسیسٹ نہیں کر سکتے۔

لہذا، یہاں تک کہ اگر آپ لوگوں کے ارد گرد ہیں یا آپ کو مستقبل میں اچھے لوگ ملتے ہیں (جیسا کہ میں تھا)، ایک بات جان لیں: آپ کسی پر منحصر نہیں ہو سکتے۔ آپ کو اپنے دل میں اپنے لیے کافی جگہ پیدا کرنی ہوگی تاکہ اپنے ساتھ رہنا محفوظ اور پیارا محسوس ہو۔ اور لوگوں کے ساتھ رہنا ایسا محسوس ہوتا ہے۔ بونس، قلیل مدتی خوشی یا فرار نہیں۔

لہذا، اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ اپنے لئے کیا چاہتے ہیں. اگر آپ نے چلتے رہنے کا انتخاب کیا ہے تو ایک اور انتخاب کریں۔ اس شخص سے محبت کرنے کا انتخاب جس کے ساتھ آپ ہیں اور وہ ہے آپ خود۔ جب آپ اپنے آپ سے پیار کرتے ہیں، تو آپ سفر کو ایک دعوت کے طور پر دیکھیں گے۔ جیسا کہ میں نے پہلے کہا، اپنے ساتھ رہنا آزادی ہے۔ آپ صرف ایک ذہن، ایک آواز، ایک قسم کی رائے اور ادراک کے ساتھ ہیں۔ آپ کو یہ بوجھ نہیں اٹھانا پڑے گا کہ آپ کون ہیں جو آپ ان لوگوں کو خوش کرنے کے لیے نہیں ہیں جنہیں آپ پسند ہیں کرتے صرف ان میں فٹ ہونا، صرف ان کے لیے کہ وہ آپ کا ہاتھ آخر تک تھامے رہیں۔۔ جب آپ جانتے ہیں کہ آپ اکیلے ٹھیک ٹھیک چل سکتے ہیں، تو آپ زندگی کی ان چھوٹی چھوٹی خوشیوں کا تجربہ کر کے حیران رہ جائیں گے جن سے آپ کی روح لطف اندوز ہوتی ہے۔

مجھے امید ہے کہ آپ میرا مطلب سمجھ گئے ہوں گے۔ میں آپ سے لوگوں کو دور کرنے کے لیے نہیں کہہ رہا ہوں۔ ایسا کبھی نہ کریں۔ ایسے لوگوں کو تلاش کرنا مشکل ہے جو آپ سے سچی محبت کرتے ہیں۔ میں صرف اتنا پوچھ رہا ہوں کہ دنیا کے شور میں اپنے آپ کو مت بھولنا۔

کتاب کا اگلا حصہ اس پر مبنی ہے۔ تنہائی کو اپنی ترقی کی مدت میں تبدیل کرنا۔ لیکن یہ تب ہو سکتا ہے جب آپ اپنی تنہائی کو تنہائی کے طور پر دیکھنا شروع کر دیں۔ ایک استحقاق کے طور پر، ایک لعنت نہیں۔ جب آپ اپنے ساتھ چلنے کے لیے تیار ہوں، تو آیئے اپنی خوابوں کی زندگی کی طرف چلنا سیکھیں۔ کیا ہم؟

facebook.com/armanxnawaz



## حصہ 2 تنہائی کو ترقی کے دور میں تبدیل کرنا

instagram.com/armanxnawaz

## باب 5- ہونے کی آرٹ کی مشق کرنا اکیلا

کچھ لوگ اکیلے ہیں کیونکہ ان کے دوست یا خاندان نہیں ہیں۔ کچھ لوگ اکیلے رہنے کی مشق" کرتے ہیں کیونکہ وہ خود سے جڑے رہنا چاہتے ہیں۔

جارجیا اوکیف ایک امریکی ماڈرنسٹ آرٹسٹ تھی، جسے اکثر کہا جاتا ہے۔ 'امریکی جدیدیت کی ماں'۔ 15 نومبر 1887 کو پیدا ہوئے، سات بچوں میں سے دوسرے، جارجیا ٹوٹو اوکیفے سن پریری، وسکونسن کے قریب ایک فارم میں پلے بڑھے۔ جب اس نے ہائی اسکول سے گریجویشن کیا، اس نے ایک فنکار کے طور پر اپنا راستہ بنانے کا عزم کر لیا تھا۔ جارجیا نے آرٹ انسٹی ٹیوٹ آف شکاگو اور نیویارک میں آرٹ اسٹوڈنٹس لیگ میں تعلیم حاصل کی، جہاں اس نے روایتی پینٹنگ کی تکنیک سیکھی۔ چار سال بعد جب اس نے آرتھر ویزلی ڈاؤ کے انقلابی نظریات کا مطالعہ کیا تو اس کی فنی مشق کی سمت ڈرامائی طور پر بدل گئی۔ ڈاؤ نے O'Keeffe کو آرٹ کے بارے میں سوچنے کے قائم شدہ طریقوں کا متبادل پیش کیا۔ اس نے دو سال تک تجرید کے ساتھ تجربہ کیا جب وہ مغربی ٹیکساس میں آرٹ سکھاتی تھیں۔ خلاصہ چارکول ڈرائنگ کی ایک سیریز کے ذریعے، اس نے اپنے جذبات اور خیالات کو بہتر انداز میں بیان کرنے کے

لیے ایک ذاتی زبان تیار کی۔

نے ان میں سے کچھ انتہائی تجریدی ڈرائنگ نیویارک شہر میں اپنے ایک O'Keeffe دوست کو بھیجیں۔ اس کے دوست نے انہیں آرٹ ڈیلر اور معروف فوٹوگرافر الفریڈ اسٹیگلٹز کو دکھایا، جو آخر کار O'Keeffe کا شوہر بن جائے گا۔ وہ1916 میں اپنے کام کی نمائش کرنے والا پہلا شخص بن گیا۔

کو امریکہ کے سب سے اہم اور کامیاب فنکاروں O'Keeffe، کی دہائی کے وسط تک 1920 میں سے ایک کے طور پر پہچانا جاتا تھا، جو نیویارک کے فلک بوس عمارتوں کی پینٹنگز کے لیے جانا جاتا تھا، جو کہ جدیدیت کی بنیادی طور پر امریکی علامت ہے۔ اور ساتھ ہی ساتھ اس کے پھولوں کی یکساں بنیاد پرست عکاسی بھی۔

اپنے کیریئر کے عروج پر تھی جب اس نے خود کو نیویارک کی شہری زندگی میں O'Keeffe بے چین پایا، ہجوم سے بچنے کی خواہش کی۔ جب کہ اس کے شوہر اسٹیگلٹز ایک سماجی تتلی تھے، اوکیفے نے تنہا رہنے کو ترجیح دی۔ وہ ہمیشہ کہتی تھی کہ تنہا رہنے میں ایک قسم کی آزادی ہے'۔ آخر کار، 1929 میں، بہت غور و فکر کے بعد، وہ پہلی بار نیو میکسیکو کے لیے روانہ ہوئی۔ یہ صحرا میں اس کے بہت سے بڑھتے ہوئے دوروں میں سے پہلا سفر بن گیا، جہاں اس نے مہینوں اکیلے گھومتے ہوئے گزارے، خیموں میں رہتے ہوئے، کمپنی کے لیے اس کے فن کے سامان کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔

نے بھوتوں کی کھیت پر زمین کا ایک ٹکڑا خریدا اور مستقل طور پر O'Keeffe میں 1934 صحرا میں چلا گیا۔ یہاں اس نے چار سال کھیت کو بحال کرنے اور اپنا تنہا ٹھکانہ بنانے میں گزارے۔ سیرو پیڈرنال پہاڑوں کے نظارے کے ساتھ اس کا کم سے کم گھر اس کی اپنی چھوٹی سی



پناہ گاہ بن گیا، جہاں وہ تقریباً ایک سو سال تک مقیم رہی مزیدار تھا، خوشی کی تنہائی میں، آرٹ بنانا جب تک کہ اس کے جسم نے اسے اجازت نہ دی۔

اس کا فن اور اس کے پیچھے انسپائریشن سادہ تھا جیسا کہ وہ کہتی تھی، "مجھے جو کچھ میں دیکھ رہا تھا اس کے بارے میں میں نے محسوس کیا اس کے لئے ایک مساوی بنانا تھا - اسے کاپی نہیں کرنا تھا۔

جارجیا اوکیف پہلی یا واحد فنکار نہیں ہیں جنہوں نے تنہائی میں الہام پایا۔ تاریخ، اگر آپ صفحات کو پلٹائیں تو، افسانوی فنکاروں، جنگجوؤں اور مصنفین کی مثالوں سے بھری پڑی ہے جنہوں نے اپنے ساتھ وقت گزارتے وقت اپنے دلوں کو براہ راست ان سے بات کرتے ہوئے پایا۔ جارجیا کی طرح، نکولا ٹیسلا نے تنہائی کو ترجیح دی اور کہا، "دماغ تنہائی اور بلا روک ٹوک تنہائی میں تیز اور تیز ہوتا ہے۔ سوچنے کے لیے کسی بڑی تجربہ گاہ کی ضرورت نہیں۔ اصلیت بیرونی اثرات سے پاک خلوت میں پروان چڑھتی ہے جو تخلیقی ذہن کو معذور کرنے کے لیے ہم پر مارتی ہے۔ اکیلے رہو، یہ ہے ایجاد کا راز؛ اکیلے رہو، جب خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ یہی "وجہ ہے کہ بہت سے زمینی معجزات عاجزانہ ماحول میں اپنی ابتداء ہوئے ہیں۔

ونسنٹ وان گوگ ایک ڈچ پوسٹ امپریشنسٹ پینٹر تھا جو اپنی موت کے بعد ہی مغربی آرٹ کی سب سے بااثر شخصیات میں سے ایک بن گیا۔ اس نے 2,100 سے زیادہ فن پارے تخلیق کیے، جن میں سے اکثر تنہائی میں رہتے ہوئے۔ ونسنٹ اکثر تنہا محسوس کرتا تھا لیکن اس پر رونے یا جعلی/ذلت آمیز کمپنی تلاش کرنے کے بجائے، اس نے اپنے فن کا استعمال خود کو اور تنہائی کے ساتھ اپنے تجربات کے اظہار کے لیے کیا۔ اس نے ایک بار کہا، "اگرچہ میں اکثر غم کی گہرائیوں میں ہوں، لیکن میرے اندر سکون، خالص ہم آہنگی اور موسیقی موجود ہے۔

یہ صرف چند عظیم ترین فنکاروں کی مثالیں ہیں جو تنہا رہنے کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ وہ اس بیرونی شور کو ختم کر سکیں جو انہیں ان کی اصل فطرت سے دور لے جاتا ہے۔ کیل نیوپورٹ کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ تمام عظیم مصنفین، فنکار اور موجد بغیر کسی خلفشار کے کس طرح وقت گزارنے کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ وہ کسی چیز سے جڑ سکیں۔ اپنے اندر گہرائی میں جائیں اور ایک حقیقی شاہکار تخلیق کریں۔

ستم ظریفی یہ ہے کہ جہاں ہماری نسل تنہائی 'کو تنہائی' سمجھ رہی ہے، اس سے بچنے اور شرم محسوس کرنے والی چیز ہے، تاریخ میں ایک وقت ایسا بھی آیا جب تمام عظیم ذہنوں نے اندر کی طرف سفر کرنے کے لیے تنہائی کی تلاش کی۔ تنہائی کبھی ہمارے اندر رہنے والی دنیا کے سکون کا تجربہ کرنے کے لیے ایک عیش و آرام کی چیز تھی۔

میں پورے دل سے مانتا ہوں کہ یہ بے ترتیب نہیں ہو سکتا۔ اردگرد کا نظام بہت احتیاط سے اور ہماری بنیادی انسانی فطرت کے گہرے تجزیہ کے بعد بنایا گیا ہے۔ ہمیں، بحیثیت انسان، محفوظ اور محفوظ محسوس کرنے کے لیے دوسرے انسانوں کی ضرورت ہے۔ اس طرح ہم کام کرتے ہیں۔ اور یہ تمام وشال کمپنیاں (خاص طور پر سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا ذکر نہیں کرنا) ہماری برقرار رکھنے کے لیے بنائی گئی ہیں۔ توثیق کی ضرورت' مرکزی نقطہ کے طور پر تاکہ وہ ہمیں مصائب کے چکر میں پھنسا سکیں۔

جارجیا او کیف کی زندگی اس بات کا زندہ ثبوت ہے کہ کس طرح تنہائی ہماری سب سے بڑی صلاحیت تک پہنچنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ اپنے اردگرد دیکھیں اور آپ ان لوگوں کا مشاہدہ کریں گے جو حدود طے کر رہے ہیں اور اپنے مقاصد / خوابوں پر کام کر رہے ہیں وہ لوگ ہیں جن کے دوستوں کا ایک بڑا گروپ نہیں ہے۔ وہ وہی ہیں جو تنہا ہیں۔ اس لیے نہیں کہ وہ دکھی اور



قابل رحم ہیں۔ کیونکہ وہ شور کو پیچھے چھوڑنے کا انتخاب کر رہے ہیں۔ اور وہ لوگ جو ہمیشہ کسی پارٹی کے لیے تیار رہتے ہیں، کسی دوسرے اجتماع کے لیے، یا صرف سوشل میڈیا کے ذریعے اسکرول کرنے میں وقت ضائع کرتے نظر آتے ہیں، وہ لوگ ہیں جن کا کوئی حقیقی تعلق نہیں ہے اور یہ فیصلہ کرنے کے لیے کافی وقت ہے کہ کون کیا کر رہا ہے۔

یہ تھوڑا فیصلہ کن لگ سکتا ہے لیکن مجھے بتائیں کہ کیا یہ سچ نہیں ہے۔ وہ لوگ جو کسی چیز پر منحصر ہیں، وہ لوگ جو اپنے مستقبل کے لیے کام کر رہے ہیں یا اپنے فن کو تخلیق کرنے میں مصروف ہیں ان کے پاس تنہا محسوس کرنے کا وقت نہیں ہے۔ بلکہ وہ اکیلے رہنے کی خواہش رکھتے ہیں تاکہ وہ فوکس کر سکیں۔

## فوکس ایک نئی لگزری ہے۔

ایک ایسی نسل میں جو مشغول ہونے اور آسانی سے جوڑ توڑ میں خوش ہے، توجہ مرکوز کرنا آسان نہیں ہے۔ اور اگر تم سمجھتے ہو کہ میں مبالغہ آرائی کر رہا ہوں تو ایک بات بتاؤ۔ زیادہ تر لوگ عام طور پر سوشل میڈیا اور اپنے موبائل فون کے عادی ہیں۔ وہ سب جاننا چاہتے ہیں کہ 'موبائل کی لت سے کیسے چھٹکارا حاصل کیا جائے' لیکن اگلے ہی دن یا ہفتے، وہ اپنے آپ کو لامتناہی پوسٹس اور ویڈیوز کے تالاب میں تیرتے ہوئے پاتے ہیں جن کے پاس آپ کو پیش کرنے کے لیے کچھ نہیں ہے۔

میرا مطلب ہے کیوں اور کیسے؟

اگر آپ جو آپ کے دماغ کا مالک ہے، سوشل میڈیا سے جان چھڑانا چاہتے ہیں تو آپ کیوں نہیں کر پا رہے؟ اگر آپ، جن کے پاس دماغ ہے، توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہیں تو آپ کیوں نہیں کر پا رہے؟

کیونکہ جیسا کہ لگتا ہے، اب آپ اپنے دماغ کو کنٹرول نہیں کر رہے ہیں۔ آپ کا دماغ اب ان دیو ہیکل ٹیک کمپنیوں کا آلہ ہے جسے وہ اپنی مرضی کے مطابق کنٹرول کرتی ہیں۔ مجھے یہ ایک ہی وقت میں اتنا مضحکہ خیز اور افسوسناک لگتا ہے کہ لوگ حقیقت میں یوٹیوب پر تلاش کر رہے ہیں یا کتابیں پڑھ رہے ہیں۔ پیداوار کیسے بنیں؟

واقعی؟ کیا تم کتنے بے بس اور بے بس ہو؟

اگر آپ واقعی نتیجہ خیز بننا چاہتے ہیں اور اپنا کام کرنا چاہتے ہیں تو آپ اپنی کرسی پر بیٹھ کر کام کرنا شروع کر دیں گے۔ میرے دوست، اس کے لیے کوئی اور فوری ہیک یا تکنیک نہیں ہے۔ پھر بھی، جیسا کہ یہ احمقوں کی نسل ہے، ہم ہمیشہ اپنی زندگیوں کو بہتر بنانے کے لیے فوری اصلاحات اور ہیکس کی تلاش میں رہتے ہیں۔

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ رینو کا، اس میں سے کسی کا تنہائی کی مشق سے کیا تعلق ہے؟ ایک بات بتاؤں۔ اگر آپ دوسروں کے اصولوں پر عمل کرتے رہیں اور ان لوگوں سے رہنمائی حاصل کریں جو آپ کے بارے میں پہلی بات نہیں جانتے ہیں تو آپ زندگی میں کبھی بھی کچھ اچھا نہیں کر سکتے۔

آپ کی اصل رہنمائی آپ ہی ہیں۔ آپ کا دل جانتا ہے کہ کیا کرنے کی ضرورت ہے اور آپ کا دماغ یہ جاننے کے قابل ہے کہ کیسے۔



لیکن اگر آپ اپنے ذہن کو دوسروں کے خیالات اور آراء سے بھرتے رہیں گے تو آپ ان جیسے بن کر سوچیں گے۔ تجھ میں انفرادیت کا ایک شیشہ بھی نہ ہوگا۔ آپ ان لوگوں کی نقل بن جائیں گے جنہیں آپ سوشل میڈیا اور حقیقی زندگی میں سنتے ہیں۔

اسی لیے کہتے ہیں، "آپ ان پانچ لوگوں کی اوسط ہیں جن کے ساتھ آپ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں۔"

میرا سوال یہاں بہت آسان ہے۔ اگر آپ ان پانچ لوگوں کی اوسط ہیں جن کے ساتھ آپ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں تو اگر آپ اپنے ساتھ وقت نہیں گزاریں گے تو آپ اپنے آپ کے اوسط کیسے بنیں گے؟ اگر آپ اس شخص کی طرح بن جاتے ہیں جس کے ساتھ آپ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں تو کیا اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے حقیقی نفس سے دور جا رہے ہیں کیونکہ آپ اپنے ساتھ کوئی وقت نہیں گزارتے؟ شاید، جارجیا او کیف جیسے فنکاروں کو یہ بات شروع سے ہی معلوم تھی۔ وہ سب جانتے تھے کہ حقیقی فن تخلیق کرنے کے لیے انہیں پہلے خود کو حقیقی بننا ہوگا۔ اس لیے وہ تنہائی کا انتخاب کرتے ہیں۔

ہم پہلے ہی جان چکے ہیں کہ تنہائی ایک لعنت کیوں نہیں ہے اور اس پر یقین کرنے کے لیے ہم سے کس طرح جوڑ توڑ کیا گیا۔ لیکن آپ کو یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کہ حقیقی فن تخلیق کرنے کا واحد راستہ تنہائی ہے۔ یقیناً، آپ اور میں سب کچھ چھوڑ کر میکسیکو نہیں جا سکتے۔

لیکن آپ اور میں شعوری طور پر اپنے ساتھ کچھ وقت گزارنے کا انتخاب کر سکتے ہیں تاکہ ہم زیادہ اپنے جیسے بن سکیں۔ کم از کم ہم اپنی حقیقی شخصیت کے عکس کو چھو سکتے ہیں اور اپنے دماغ کی عیش و آرام کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

آئیے پہلے یہ سیکھتے ہیں کہ آپ تنہائی کی مشق کیسے کر سکتے ہیں (اور کیوں) اور پھر آپ اپنی تنہائی کو اپنے آپ کو بڑھنے کے لیے کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔

## ڈائجسٹ، عکاسی، اور دوبارہ ترتیب دیں۔ 1

ٹھیک ہے عجیب سوال لیکن سچ بتاؤ، کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے کہ کسی نے آپ کا پسندیدہ کھانا پیش کیا ہو اور آپ نے اس سے زیادہ کھایا ہو جس سے آپ کا جسم لے سکتا ہے؟ اور پھر آپ کو اتنا بھرا ہوا محسوس ہوا کہ سانس لینا بھی ایک کام کی طرح ہو گیا۔ اب اگر کوئی آپ سے کہے کہ ایسی حالت میں 10 کلومیٹر پیدل چلیں تو کیا آپ کر پائیں گے؟ شاید نہیں۔ اور میں یہ بات تجربے سے کہہ رہا ہوں۔

ہمارے دماغ کے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا آپ کو تھکاوٹ، سست یا تھکا ہوا محسوس کر سکتا ہے۔ اور اگر آپ فضول کھاتے ہیں تو بعض اوقات یہ الٹی ہیٹ میں درد، یا اس سے بھی بدتر فوڈ پوائزننگ کا سبب بنتا ہے۔ مجموعی طور پر، یہ بہت واضح ہے کہ آپ جو کھاتے ہیں، آپ پیدا کریں گے آسان الفاظ میں، ردی میں، ردی باہر۔ لہذا، یہ کہنا محفوظ ہے کہ ہر روز برگر، پیزا اور فرائز کھانے سے، آپ صحت مند جسم کی تعمیر کی توقع نہیں کر سکتے، ٹھیک ہے؟

تو، آپ اتنے ہوشیار ہیں کہ اتنا سمجھ سکیں۔ ٹھیک ہے، اچھا۔ مجھے امید ہے کہ آپ یہ بھی سمجھیں گے کہ آپ اپنے جسم کو 2 گھنٹے مسلسل کھانے پر مجبور نہیں کر سکتے۔ میرا مطلب ہے، یہ ایک گونگا سوال ہے لیکن میں صرف اس بات کو یقینی بنا رہا ہوں کہ ہم ایک ہی صفحے پر ہیں۔ آپ کھاتے ہیں، آپ کو بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے اور پھر آپ مزید 4-5 گھنٹے تک نہیں کھاتے جب تک کہ آپ کو دوبارہ بھوک نہ لگے، ٹھیک ہے؟ ٹھیک ہے، پھر آپ اپنے دماغ کو کوڑے دان کی طرح کیوں سمجھتے ہیں؟ آپ مواد کیوں استعمال کرتے رہتے ہیں (یا تو سماجی



میڈیا/ویڈیوز/کتابیں) جیسے آپ کا دماغ یہ سب کچھ گھنٹوں تک لگاتار لے سکتا ہے؟ آپ اپنے دماغ سے تخلیقی طور پر کام کرنے کی توقع کیوں رکھتے ہیں جب یہ کچرے سے اتنا بھرا ہوا ہے کہ سیدھا سوچنا بھی آپ کی استطاعت سے زیادہ کام لگتا ہے؟

جس طرح جنک فوڈ کھانے سے آپ کو ایبس اور صحت مند جسم نہیں ملتا، اسی طرح جنک کے لائق مواد کا استعمال آپ کو زیادہ ہوشیار نہیں بنائے گا۔ اور جس طرح آپ اپنے جسم کو گھنٹوں کھانا نہیں کھلاتے، اسی طرح آپ اپنے دماغ کو معلومات اور علم نہیں کھلا سکتے یا یہ دماغی طاقت کا ہر ایک حصہ نکال کر آپ کے دماغ کو سست یا غنودگی کا شکار کر دے گا۔

میں نہیں جانتا کہ اسے آسان کیسے بنایا جائے لیکن آپ کا دماغ آپ کو وہی دے گا جو آپ اسے دیں گے۔ جنک ان، جنک آؤٹ۔ اور مسلسل گھنٹوں اپنے دماغ کو کھانا کھلانے سے آپ اپنی بنیادی ذہنی صلاحیت کو ختم کر دیں گے۔ جس طرح آپ کے جسم کو آپ جو کھاتے ہیں اسے ہضم کرنے کے لیے وقت کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح آپ کے دماغ کو بھی آپ جو کھاتے ہیں اسے ہضم کرنے کے لیے وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

اور وہ وقت 'شعوری تنہائی' کا دور ہے جہاں آپ اکیلے بیٹھنے کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ آپ کے دماغ کو جو کچھ بھی کھایا ہو اسے بغیر کسی خلل یا بیرونی شور کے ہضم کر سکے۔ وہاں بہت ساری معلومات اور مواد موجود ہے، بہت سارے مشورے اور ہیکس وغیرہ

بہت سے لوگ اور ان کی اپنی مختلف آراء اور تاثرات ہیں کہ اگر آپ اس پر بریک نہیں لگائیں گے تو آپ اس وسیع سمندر میں ڈوب جائیں گے۔ ہم مسلسل بیرونی دنیا سے معلومات حاصل کر رہے ہیں۔ لیکن ہم کبھی بھی اپنے دماغ کو اتنا آرام نہیں دیتے کہ ہم جو کھا چکے ہیں اسے ہضم کر سکیں۔ آپ اتنی معلومات، آراء اور ڈیٹا سے گھرے ہوئے ہیں کہ یہاں تک کہ

آپ نہیں جانتے کہ آپ کے ذہن میں کیا داخل ہو رہا ہے۔ ہم کسی طاقتور یا طاقتور چیز کو سنتے ہیں اور اپنے دماغ کا استعمال کیے بغیر اس پر یقین کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ مواد کیا ہے، مثبت یا منفی۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ مزید نہیں سوچتے۔

مصنفین، یا سوشل میڈیا پر اثر انداز کرنے والے بھی لوگ، YouTubers، Podcasters ہیں، خدا نہیں۔ لہذا، یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ جو کہتے ہیں وہ صحیح یا آپ کی زندگی کے لیے موزوں ہو۔ جو آپ کے لیے سمجھ میں نہیں آتا اسے ختم کر دیں۔ صرف مواد استعمال نہ کریں اور کہیں، 'اوہ میرے خدا، کیا ویڈیو یا کیا پوڈکاسٹ' اپنے دماغ میں بیٹھنے کے لیے کوئی مشورہ دینے یا سوچنے سے پہلے سوچیں۔ اگر آپ کبھی بھی اپنے دماغ کو اکیلا نہیں چھوڑتے اور اسے کوڑے دان اور دوسروں کی رائے سے بھرتے رہتے ہیں، تو آپ اپنی بیرونی دنیا کے مجموعے کے سوا کچھ نہیں ہوں گے۔ آپ کے اندر بھی ایک دنیا ہے جس میں آپ کو سفر کرنے اور تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کے ذہن میں سوچنے کا ایک منفرد عمل اور رائے بھی ہے جس پر آپ کو توجہ دینی چاہیے۔ بتاؤ اگر تم اپنے اندر کی آواز سننے کے لیے کبھی اکیلے نہ بیٹھو تو تمہیں کیسے پتہ چلے گا کہ تمہارے اندر کیا چل رہا ہے؟

وہ خیالات جو آپ کے ذہن میں داخل ہوتے ہیں جب آپ اکیلے ہوتے ہیں اور دنیا سے منقطع ہوتے ہیں وہ خیالات ہیں جو دراصل اس بات کی عکاسی کرتے ہیں کہ آپ کون ہیں، آپ کے لیے کیا اہمیت رکھتا ہے، اور آپ کا سوچنے کا عمل کیا ہے۔

TikTok اکیلے بیٹھنا مشکل ہے۔ میں جانتا ہوں خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو احمقانہ ویڈیوز پر ہنسنے میں بہت زیادہ مشق کرتے ہیں جو ایک سیکنڈ کے بعد کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ نے اپنے دماغ کو سستی تفریح پر رہنے کی تربیت دی ہے۔ آپ نے اپنے دماغ کو خود کو بے



حس کرنے کی تربیت دی ہے کیونکہ آپ سوشل میڈیا کو اسکرول کرنے میں مزید 2 گھنٹے ضائع کرتے ہیں۔ جب آپ اپنے موبائل کی اسکرین کو گھنٹوں دیکھتے ہیں تو آپ تھکاوٹ محسوس نہیں کرتے ہیں لیکن جب مطالعہ کرنے، نئی چیزیں سیکھنے، یا حقیقی چیزوں پر کام کرنے کی بات آتی ہے تو آپ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ پھر آپ پریشان محسوس کرتے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ چیزوں کو اس طرح ڈیزائن کیا گیا ہے۔ آپ کو سوشل میڈیا پر نظر آنے والے احمقانہ لطیفوں پر ہنسنے یا ٹرینڈنگ ویڈیوز میں گم ہونے پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سوشل میڈیا سے لطف اندوز ہونا آسان ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ آپ کے دماغی پٹھے کمزور ہو رہے ہیں۔

"آپ اور میں ہر روز مشق کر رہے ہیں کہ توجہ مرکوز نہ کریں۔"

اسے دوبارہ پڑھیں۔

میں صرف اتنا کہہ سکتا ہوں کہ اکیلے بیٹھنا شروع میں مشکل ہوگا۔ لیکن یہ وقت کی ضرورت بھی ہے۔ آپ کو اپنے دماغ کو وقت دینے کی ضرورت ہے کہ آپ جو کھاتے ہیں اسے ہضم کریں۔ کیا ضروری ہے اس پر غور کریں اور جو نہیں ہے اسے حذف کریں۔ تاکہ آپ کے دماغ کو دوبارہ کھلانے کے لیے کافی جگہ ہو۔ آپ کو اپنے دماغ کو دوبارہ ترتیب دینے کے لیے وقت دینے کی ضرورت ہے اور اسے اپنی دنیا بنانے کے لیے کچھ دیر کے لیے تنہا رہنے دینا چاہیے جو منفرد، فنکارانہ اور صرف آپ کو معلوم ہو۔ آپ کو تنہائی میں بیٹھنے کا انتخاب کرنے کی ضرورت ہے، اس آزادی کو محسوس کریں جو آپ کی کمپنی کے ساتھ آتی ہے، اور اپنے دماغ کو بیرونی دنیا کے شور سے کچھ آرام کرنے دیں۔ دوسری صورت میں، جیسا کہ میں نے پہلے کہا، آپ اپنے اردو

گرد کے اوسط بن جائیں گے۔ وقت آپ اپنے ساتھ خرچ کریں گے آپ کو کوڑے کو فلٹر کرنے، اپنی رائے کو درست کرنے، اپنے خیالات کا تجزیہ کرنے اور اپنے عقائد کا مطالعہ کرنے میں مدد ملے گی۔ آسان الفاظ میں

"ہر روز اپنے دماغ کو ڈیٹوکس کرو۔"

## 2. بور ہونے کا فن

جب میں بطور مصنف اپنا سفر شروع کر رہا تھا تو مشہور مصنفین کے انٹرویوز دیکھتا اور پڑھتا تھا۔ اور ان سب میں ایک چیز مشترک تھی۔ ان سب نے کہا کہ بہترین خیالات ان کے ذہن میں آتے ہیں جب وہ ان کی تلاش نہیں کر رہے ہوتے یا کچھ بھی نہیں کر رہے ہوتے۔ یہ صرف مصنفین کی بات نہیں بلکہ آپ کسی بھی تخلیقی یا فنکار سے پوچھیں تو آپ کو وہی جواب ملے گا۔ اور میں نے ہمیشہ سوچا کہ یہ ناممکن ہے جب تک کہ یہ میرے ساتھ نہ ہو۔

ہم ہمیشہ مصروف رہتے ہیں۔ ایک کے بعد دوسرا کام۔ ایک کے بعد ایک ای میل۔ ایک کے بعد ایک ویڈیو۔ ایک کے بعد ایک سوچ۔ سائیکل کبھی ختم نہیں ہوتا۔ ہم اس بات پر غور کرنے کے لیے کبھی توقف نہیں کرتے کہ ہم کون بن رہے ہیں، ہم کیا کھو رہے ہیں، ہم کیا سوچ رہے ہیں، یا ہمارا سوچنے کا عمل کیا ہے۔ جب آپ صرف یہ سوچے بغیر باہر کی معلومات لے رہے ہوتے ہیں کہ آپ کیا استعمال کر رہے ہیں، تو آپ ایسا کرتے ہیں، سوچتے ہیں اور اپنے ارد گرد کی طرح بن جاتے ہیں۔ اور پھر آپ تخلیقی خیالات نہ ہونے کی شکایت کرتے ہیں۔

جب میں نے اکیلے زیادہ وقت گزارنا شروع کیا، تو میں نے اپنے دماغ کو آرام کرنے اور



ری چارج کرنے کے لیے انتہائی ضروری آرام دیا جب کہ میرے ذہن نے جو غیر ضروری معلومات محفوظ کی ہیں اسے ختم کر دیا۔ اور مجھ پر بھروسہ کریں، انتہائی غیر متوقع لمحات میں، مجھے ایسے خوبصورت خیالات آنے لگے جو میں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ یہ میرے جیسے شخص کے لیے ممکن ہے (میں سمجھتا تھا کہ میں گونگا ہوں)۔

یہ آرام دہ دماغ ہے جو بھرے دماغ سے زیادہ خیالات پیدا کرتا ہے جو اتنا بھرا ہوا ہے کہ یہ (تناؤ کی شکل میں) بھٹک سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے دماغ کو ہر وقت کچھ نہ کچھ کھلاتے رہتے ہیں تو آپ اپنے دماغ کے لیے اس معلومات کو ہضم کرنے کے لیے کوئی جگہ نہیں چھوڑ رہے ہیں۔ یہ ثابت ہوا ہے کہ آپ کے دماغ کو اس معلومات پر کارروائی کرنے کے لیے وقت درکار ہے۔ اور جب کوئی خلا نہ ہو تو یہ سب دماغ میں گڑبڑ ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگ ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور کیوں توجہ نہیں دے پاتے اور تخلیقی صلاحیتیں ان کی پہنچ سے کیوں دور نظر آتی ہیں۔ بڑے دباؤ اور کام کی فہرستوں سے بھری ہوئی دنیا میں، بس کرنے کے لیے وقت تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے، ٹھیک ہے، بالکل کچھ نہیں۔ اور یہی سب سے بڑی وجہ ہے کہ آپ کو کچھ نہ کرنے کے لیے کچھ وقت نکالنا چاہیے۔ الزبتھ گلبرٹ کی طرف سے Eat, Pray, and Love میں، اس نے ایک اطالوی تصور متعارف کرایا: Dolce Far Niente، کچھ نہ کرنے کی مٹھاس۔

کچھ نہ کرنے کا مطلب بالکل کچھ نہیں کرنا ہے۔ کوئی موبائل یا سوشل میڈیا نہیں۔ کوئی کتاب یا گپ شپ۔ صرف آپ اس لمحے میں بغیر کسی پوشیدہ مقصد کے۔ اس کا مطلب ہے سست ہونا، اپنے دماغ کو متعدد سمتوں میں بھٹکنے بغیر، اور صرف ہونا۔ کچھ نہ کرنے کی مٹھاس یا بور ہونے کا فن کچھ ایسا ہی ہے۔ ہماری دنیا سستی سے بھری پڑی ہے۔

کھولتے ہیں یا سوشل میڈیا پر لوگوں کو Netflix تفریح جیسے ہی آپ بور محسوس کرتے ہیں، آپ ناچتے یا عجیب و غریب حرکتیں کرتے دیکھتے ہیں۔ مجموعی طور پر، تفریح آپ کی انگلی پر ہے اور آپ کسی بھی وقت اس تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔ لیکن یہ آپ کو کمزور اور بے حس بنا رہا ہے۔

ہم عزت کے بیج کے طور پر مصروف بیٹھے ہیں۔ اگر ہم کام نہیں کر رہے ہیں، تو ہم ذاتی ترقی، سفر پیداواری، کاروبار شروع کرنے، سیکھنے، پڑھنے، تخلیق وغیرہ کر رہے ہیں۔

اور مصروف نہ ہونا خوفناک محسوس ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں اپنے آپ کو آمنے سامنے ملنا ہے، دوسروں کے لیے، اس کا مطلب یہ ہے کہ قابل محسوس نہ ہو، کچھ کامل اور مفید نہ ہونے کو برداشت نہیں کر سکتے۔ جب ہمارے پاس فارغ وقت ہوتا ہے تو یہ ٹھیک محسوس نہیں ہوتا۔

ہم نے یا تو اپنے دماغ کو خاموش کرنا یا بے حس کرنا سیکھ لیا ہے۔ ہم یا تو قلیل مدتی لذت یا تفریح یا پھر کام کی ایک بڑی فہرست اپنے چہروں پر ڈال دیتے ہیں تاکہ ہم ہمیشہ مصروف رہیں۔ لیکن جس چیز کا ہمیں احساس نہیں وہ یہ ہے۔ بور ہونا ایک فن ہے۔

ایک ایسی دنیا میں جہاں لطف اندوز ہونے کے لیے آپ کی انگلیوں پر ہزاروں آپشنز ہیں، یہ جاننا ایک فن ہے کہ کچھ نہ کر کے مکمل طور پر مطمئن کیسے محسوس کیا جائے۔ جب آپ شعوری طور پر کچھ نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو نہ صرف آپ غیر ضروری مواد کو مکمل روک دیتے ہیں اور اپنے دماغ کو انتہائی ضروری آرام دیتے ہیں بلکہ آپ خود پر قابو پانے کا طریقہ بھی سیکھتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اپنے زہریلے سابق یا دوستوں کے پاس واپس چلے جاتے ہیں کیونکہ وہ برداشت نہیں کر سکتے سوچا کہ زندگی میں کوئی مزہ نہیں ہے۔ لوگ بوریت محسوس کرتے ہیں لہذا



وہ دوسروں سے کم سے کم قبول کرتے ہیں۔ لیکن کیوں؟

بور ہونا مراقبہ کی ایک شکل کی طرح ہے۔ تم کچھ نہیں کرتے۔ تم اپنے ساتھ اکیلے بیٹھو۔ شرط صرف یہ ہے کہ آپ اپنے ذہن سے آگاہ رہیں۔ اپنے ذہن کو منفی سوچ یا خود کو سبوتاژ کرنے کی طرف واپس نہ جانے دیں۔ آپ اپنے دماغ کو کنٹرول کرنا سیکھیں۔ آپ دوسروں کے ساتھ رہنے کی اپنی خواہش کو کنٹرول کرنا سیکھتے ہیں۔ آپ سستی تفریح کی خواہش پر قابو پانا سیکھتے ہیں۔ آپ مختصر مدت کی خوشی کو ترک نہ کرنا سیکھیں۔ اس سے خود پر قابو پایا جاتا ہے۔

آپ ایک فنکار کی طرح بور ہونے کا طریقہ سیکھتے ہیں۔ اور پھر آپ کا دماغ آپ کو انتہائی حیرت انگیز تخلیقی خیالات سے نوازتا ہے۔ اس قسم کے خیالات جن کی آپ نے کبھی توقع نہیں کی تھی۔

جب آپ اپنا سارا وقت کچھ کرنے میں صرف کر رہے ہوں اور اپنے دماغ کو آپ کے ساتھ بات چیت نہیں ہونے دے رہے ہوں تو آپ دنیا سے باہر کے خیالات حاصل نہیں کر سکتے۔

آپ کو بور ہونے کے فن کی مشق کرنے کے اپنے پہلے دن ہی تخلیقی خیالات نہیں ملیں گے۔ پہلا دن وقت کی مکمل بربادی کی طرح محسوس ہوگا اور شاید آپ مجھے لعنت بھیجیں گے۔ آپ کا دماغ آپ پر چالیں چلائے گا اور آپ کو یاد دلائے گا کہ آپ کیوں کافی نہیں ہیں یا آپ کے ماضی اور پہلے سے کچھ برا کیوں ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ آپ کا بور ہونے کا وقت زیادہ سوچنے میں بدل جائے گا۔ لیکن یہ وہ جگہ ہے جہاں آپ کو فنکار بننا سیکھنے کی ضرورت ہے۔

جب آپ بور ہونے کے فن کی مشق کرتے ہیں، تو آپ اپنے ذہن کو اپنے اندر کی الگ دنیا میں گھومنے کے لیے آزاد چھوڑ دیتے ہیں جبکہ آپ کا ذہن آپ کو کس طرف لے جا رہا ہے

اس سے پوری طرح باخبر رہتے ہیں۔ بس جب آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ آپ کا دماغ آپ کو نیچے گھسیٹ رہا ہے، آپ اپنے کنٹرول کو واپس لے لیتے ہیں اور شاید شعوری طور پر کسی اور چیز کے بارے میں سوچنے کا انتخاب کرتے ہیں جو آپ کے دماغ کو سکون بخشتا ہے۔ یہ ایک فن ہے اس لیے وقت لگے گا۔ لیکن یہ نہ صرف آپ کو زیادہ تخلیقی بنائے گا، بلکہ یہ آپ کو یہ بھی سکھائے گا کہ اپنے دماغ کا مالک کیسے بننا ہے، اپنی خواہشات پر کیسے قابو پانا ہے، اور پانی کی طرح زیادہ صبر اور پر سکون کیسے بننا ہے۔

## 3۔ اپنے آپ سے تعلق رکھنا سیکھیں:

اپنے آپ سے تعلق رکھنے کا طریقہ جاننا ایک ایسی دنیا میں ایک فن ہے جہاں "ہر کوئی دوسروں میں اپنا گھر تلاش کر رہا ہے۔" میں تھوڑا سا بد تمیز لگ سکتا ہو لیکن یہاں زندگی کے بارے میں ایک سچائی ہے، کچھ بھی ہمیشہ کے لیے نہیں رہتا۔

آج جن لوگوں سے آپ پیار کرتے ہیں وہ آپ کو چھوڑ دیں گے یا آپ کو انہیں چھوڑنا پڑے گا یا وہ بدل سکتے ہیں۔ لوگ 24/7 آپ کے ساتھ نہیں رہ سکتے۔ ہم نے ایک ایسی دنیا بنائی ہے جہاں کامیابی کا پیچھا کرنے کے لیے خاندان اور دوستوں سے میلوں دور جانا پڑتا ہے۔ نئی نوکری کے لیے نئے شہر میں شفٹ ہونا یا کالج کے لیے گھر چھوڑنا۔ زندگی اور لوگ بدل جاتے ہیں۔ ہماری ترجیحات بدل جاتی ہیں۔ اور اس صورت میں، اگر آپ نے کبھی نہیں سیکھا کہ 'خود سے کیسے تعلق رکھنا ہے'، تو ہر بار جب کوئی آپ کو چھوڑے گا تو آپ خود کو تنہا محسوس کریں گے۔



آپ کو اپنے پیاروں کے لیے اپنے دل کو کھلا رکھنا چاہیے تاکہ وہ اندر جا سکیں اور آپ کو پیار کا احساس دلائیں۔ آپ کو ان کی صحبت سے لطف اندوز ہونا چاہئے جن سے آپ محبت کرتے ہیں۔ لیکن آپ کو بھی سیکھنا چاہئے۔ 'اپنی کمپنی سے لطف اندوز ہونے کا طریقہ' مثال کے طور پر، میرا ایک دوست پچھلے 5 سالوں سے رشتہ میں ہے۔ اس کی زندگی اس کے بوائے فرینڈ کے گرد گھومتی ہے۔ اس کے بوائے فرینڈ کو دوسرے شہر میں شفٹ ہونا پڑا جو اس سے تقریباً 12 گھنٹے کی دوری پر ہے۔ اس نے کل مجھے فون کیا اور کہا، 'میں نہیں جانتا کہ اس کے بغیر کیا کرنا ہے۔ میری زندگی اس کے گرد گھومتی ہے اور اب جب وہ دور ہے تو میں بہت خالی محسوس کرتا ہوں۔" میں تم سے وہی کہوں گا جو میں نے اس سے کہا تھا۔

اپنی زندگی کو ایک باغ کی طرح بنائیں جہاں آپ کے پاس ہر قسم کے لوگ اور دلچسپیاں" اور مشاغل ہوں تاکہ آپ کے پاس ہمیشہ کوئی نہ کوئی چیز یا کوئی نہ کوئی محبت اور محبت حاصل کرے۔ ایسے دوست رکھیں جن کی آپ محبت کرتے ہیں، ان مشاغل سے لطف اندوز ہوں جن کے بارے میں آپ پرجوش ہیں، اپنے پودوں کو پانی دیں، اور اپنے پالتو جانوروں سے پیار کریں۔ چیزیں بنائیں اور اپنے اردگرد وہ رشتہ بنائیں جو آپ کو پرجوش رکھے تاکہ محبت ہر شکل میں آپ کے آس پاس رہے۔ اس طرح زندگی مزید رنگین ہو جائے گی

دوسروں کے ساتھ رہنے کی ضرورت محسوس کیے بغیر خود سے تعلق رکھنا سیکھیں۔ جہاں ضرورت ہو وہاں آبادکاری ہوتی ہے۔ آپ کم میں بس جائیں گے۔ لیکن جب آپ اپنے آپ سے مطمئن ہوتے ہیں تو دوسروں کے ساتھ رہنا آپ کی مایوسی سے باہر نہیں آتا بلکہ ایک دوسرے کی محبت اور دیکھ بھال پر مبنی حقیقی اور حقیقی تعلق ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو منتخب کیا جائے جنہیں آپ دوسروں کے رحم و کرم پر رہنے کے بجائے منتخب کر سکتے ہیں۔

اور اگر آپ یہ سیکھنا چاہتے ہیں کہ اپنی زندگی سے کیسے مطمئن رہیں اور ایک ایسی زندگی کی تعمیر کریں جس سے آپ کو اپنے آپ پر فخر محسوس ہو، تو آیئے اپنے آپ کو استعمال کرنا سیکھیں۔ اکیلے وقت آپ کی ترقی کے وقت میں تبدیل کرنے کے لئے کیا ہم؟

facebook.com/armanxnawaz



## باب 6- تنہائی کو ترقی میں تبدیل کریں۔ مدت

دوسرے دن میں کارڈن اسپلز پڑھ رہا تھا اور مجھے کتاب کا ایک اقتباس بہت پسند آیا جس میں کہا گیا ہے، "آپ وہی ہیں جو آپ ہیں، چاہے آپ اسے پسند کریں یا نہ کریں، تو کیوں نہیں پسند کرتے؟" مجھے یقین ہے کہ یہ اقتباس ہماری زندگی کے تمام شعبوں میں درست ہے۔

آپ اکیلے ہیں، چاہے آپ اسے پسند کریں یا نہ کریں، تو کیوں پسند نہیں کرتے؟ اور اگر آپ اسے پسند کرنے کی کوئی وجہ نہیں ڈھونڈ سکتے ہیں، تو کچھ بنائیں۔ آپ یہ توقع نہیں کر سکتے کہ زندگی آپ کے خوش، خوش اور کامیاب ہونے کی وجوہات پیش کرے۔ اگر آپ کچھ چاہتے ہیں، تو آپ اسے لے جائیں

کالج کے بعد جب میں اپنے آبائی شہر واپس آیا تو مجھے کچھ معلوم نہیں تھا۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ میرا جنون کیا ہے اور میں اس سے کیسے گزر بسر کروں گا۔ میں اکیلا تھا، اپنی قابلیت کو ثابت کرنے کے لیے 24/7 سماجی دباؤ کے ساتھ کسی خاص مہارت کے سیٹ کے بغیر کچھ حاصل کرنے کے لیے بے چین تھا اور میں کیسا محسوس کر رہا تھا یہ بتانے کے لیے بات کرنے کے لیے بالکل بھی کوئی نہیں تھا۔ ان چند ہفتوں کے دوران، میں خود شکوک و شبہات اور ترس میں مبتلا تھا۔

آج جب میں یہ کتاب لکھ رہا ہوں، اگر میں پیچھے مڑ کر دیکھوں تو میں اسے دیکھ سکتا ہوں۔ واحد شخص جو میری طرف سے غائب تھا وہ میں تھا۔ اور یہ صرف میرے ساتھ نہیں بلکہ آپ کا بھی ہے۔

جب دوسروں کی حمایت کرنے کی بات آتی ہے تو ہم ان کے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں۔ جب بات دوسروں کی حوصلہ افزائی کی ہوتی ہے، تو ہم کسی نہ کسی طرح ایک بہترین تقریر کرتے ہیں نمایاں کرنے کے لائق ہے۔ جب دوسروں کو زندگی کے مثبت پہلو پر TedTalk ہیں جو واپس لانے کی بات آتی ہے، تو ہم سب پارٹ ٹائم موٹیویشنل اسپیکر بن جاتے ہیں۔ تاہم، جب خود کو سہارا دینے کا وقت آتا ہے، تو ہم کسی نہ کسی طرح ہر چیز کو چھوڑنے کا انتظام کرتے ہیں۔ بگیان، مجھے اور خود کو تخریب کاری کی تاریک سرنگ میں دھکیلنا۔

آپ اور مجھ میں اتنی ہمت کیوں نہیں ہے کہ ہم خود کھڑے ہو سکیں؟ کسی نے ہمیں پہلے دوست بننا کیوں نہیں سکھایا؟

ٹھیک ہے، اگر کوئی اور نہیں، تو آج میں آپ کو بتاتا ہوں کہ آپ کا دوست کیسے بننا ہے اور آپ اپنے اکیلے وقت کو کس طرح اپنے گرد تھیریپیڈ میں بدل سکتے ہیں۔



## باب 7 - ایک نیا بہترین بڈ بنائیں

میں اپنی 20 کی دہائی میں ہوں اور معاشرے کے طے کردہ معیار کے مطابق، مجھے صرف مزہ کرنا ہے، بے ترتیب لڑکوں کو ڈیٹ کرنا ہے، ایسے گانے پر ڈانس کرنا ہے جسے میں سمجھ نہیں پاتا، اور اسے زندگی گزارنا کہتے ہیں۔

لیکن ارے، میں اس میں سے کچھ نہیں چاہتا۔ میں اس قسم کا شخص ہوں جو کامیاب ہونا چاہتا ہوں، ہر چیز پر میں نے اپنا ذہن بنایا ہے، اور پیسہ کمانا ہے لیکن ساتھ ہی میں اسکاٹ لینڈ کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں سست زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔ کافی حیرت انگیز، ٹھیک ہے؟

تاہم، جیسا کہ میں نے کہا، کامیابی کا راستہ تنہا ہے۔ اور آپ یا تو ہر دوسرے دن اپنے دوستوں کے ساتھ گھومنے پھرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں یا آپ اپنے مقاصد کو حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے دوستوں کے آپ جیسے مقاصد نہ ہوں۔ یا جب آپ پڑھنا چاہتے ہیں اور وہ تفریح کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو ایک کا انتخاب کرنا ہوگا۔ صرف واضح طور پر، اپنے آبائی شہر واپس آنے کے بعد میرے پاس زیادہ انتخاب نہیں تھا، اس لیے ظاہر ہے کہ میں نے بعد کے آپشن کے ساتھ طے کر لیا۔ میں نے اپنے مقاصد کے لیے خود کو وقف کرنے کا فیصلہ کیا۔ میں نے اپنے خوابوں کے لیے جینے کا فیصلہ کیا۔ میں نے اپنی خیالی دنیا کو اپنی حقیقت میں بدلنے کا فیصلہ کیا۔ میں نے ایک ایسے دوست سے دوستی کرنے کا فیصلہ کیا جو جب تک میں چاہوں گا رہے گا۔ ایک دوست جو میرے مقاصد کے قریب پہنچنے میں میری مدد کرے گا۔ ایک دوست جو مجھے ہر ایک کو اہم اور پر اعتماد محسوس کرے گا۔

دن اور وہ دوست اب بھی زندگی کے ہر موڑ پر میرے ساتھ ہے۔ دوستی کو برقرار رکھنا مشکل ہے لیکن یہ ہر کوشش کے قابل ہے۔ اور میں آپ سے اپنے دوست کے ساتھ دوستی کرنے کا کہہ رہا ہوں۔ آپ ابھی سے 10 گنا زیادہ خوش ہوں گے۔ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ نیا دوست کون ہے؟

میں آپ سے پوچھ رہا ہوں۔ کامیابیوں اور کامیابیوں کے ساتھ اپنے مقاصد اور خوابوں کے ساتھ دوست بنیں۔ میں آپ سے اپنے آپ سے نئے سرے سے آغاز کرنے کے لیے کہہ رہا ہوں۔ میں آپ سے کہہ رہا ہوں کہ اپنے اکیلے وقت کو ایک انتہائی کامیاب شخص کی عینک سے دیکھیں اور سوچیں کہ وہ اپنا وقت کیسے استعمال کریں گے۔ اور اگر آپ اس کے بارے میں سوچتے ہیں تو یہ نہ تو تنہائی ہے اور نہ ہی تنہائی۔ یہ صرف وقت ہے. آپ اسے کس طرح دیکھتے ہیں یہ فیصلہ کرے گا کہ اس پر کس قسم کا لیبل لگانا ہے۔ اور یہ لیبل آپ کی ذہنیت پر منحصر ہے۔

تو، ہاں میں آپ سے کہہ رہا ہوں کہ آپ اپنی سوچ بدلیں۔ تنہائی کے بارے میں اپنے تصور کو تبدیل کریں۔ اسے اپنے مستقبل کے ورژن کی عینک سے دیکھیں جو انتہائی کامیاب ہے اور کو اپنے آپ کو بڑھنے کے لیے استعمال کریں گے، TIME آپ سے یہ توقع کر رہا ہے کہ آپ اس اپنے خوابوں پر کام کریں گے، ایک وقت میں ایک قدم اپنے خوابوں کی سرزمین کے قریب جائیں گے، اور جب آپ سوچتے ہیں کہ آپ بااختیار محسوس کریں گے۔ آپ کر سکتے ہیں اپنے اکیلے وقت میں اپنے لیے کرو۔ یہ ایمانداری سے اتنا آسان ہے۔

جیسا کہ میں نے باب کے آغاز میں کہا تھا، اب تنہا رہنا آپ کی حقیقت ہے، تو کیوں نہ اسے ایسی چیز میں بدل دیں جہاں آپ اپنی تنہائی سے پیار کرنے لگیں؟ آپ اسے کسی ایسی چیز میں کیوں نہیں بدل دیتے جو اکیلے رہنے کی طرح محسوس ہوتا ہے۔



موقع، ایک عیش و آرام، ایک طرز زندگی جو آپ کو اپنے کھیل کو برابر کرنے میں مدد کرتا ہے؟ تو، ہاں، میں آپ سے پوچھ رہا ہوں۔ کامیابی کے ساتھ دوست بنیں. میں آپ سے پوچھ رہا ہوں۔ اپنے خوابوں کو اپنا بہترین بڈ بنائیں۔ اپنے نئے دوست کے ساتھ خود کو بہتر بنانے کا سلسلہ شروع کریں اور اپنے اہداف کی طرف ہر قدم کے ساتھ، ہر چھوٹی کامیابی آپ کی فہرست میں ایک نئی یاد کو شامل کرنے کے مترادف ہوگی۔ اور یہ سب آپ کے لیے متاثر کن لگ سکتا ہے، سوال واپس آتا ہے کہ کیسے؟ آپ کو کیسے اور کہاں سے شروع کرنا چاہئے؟ ٹھیک ہے، ایک بار جب آپ کامیابی کے ساتھ دوست بننے کے لیے تیار ہو جائیں، تو صفحہ پلٹائیں، اور آئیے آپ کے نئے دوست کی توجہ حاصل کرنے کے لیے کچھ کوششیں کریں۔

https://wa.me/923491121180

## باب 8- خوابوں کی زندگی کا منصوبہ بنانا

"اگر آپ نہیں جانتے کہ آپ کہاں جانا چاہتے ہیں تو آپ وہاں کیسے پہنچیں گے؟"

ہر کوئی کامیاب ہونا چاہتا ہے۔ ہر کوئی اپنی خوابیدہ زندگی جینا چاہتا ہے۔ ہر کوئی کچھ بڑا حاصل کرنا چاہتا ہے۔ ہر کوئی کائنات میں ڈینٹ چھوڑنا چاہتا ہے۔

لیکن اگر میں آپ سے پوچھوں (یا آپ اپنے آس پاس کے کسی سے پوچھیں)، آپ کو کامیابی کیسی لگتی ہے، یا تو آپ کے پاس کوئی جواب نہیں ہوگا یا آپ کہیں گے 'ٹھیک ہے، میں بہت پیسہ کمانا چاہتا ہوں، ایک اچھے پر تعیش گھر میں رہنا چاہتا ہوں، اپنے والدین اور پیاروں کو آرام دہ زندگی دینا چاہتا ہوں، پوری دنیا کا سفر کرنا چاہتا ہوں اور خوش رہنا چاہتا ہوں'۔

ایک ہی وقت میں کتنا مضحکہ خیز اور اداس۔ اگر ہم سب مختلف ہیں تو پھر ہماری خوابوں کی زندگی بالکل ایک جیسی کیسے ہو سکتی ہے؟

کیونکہ ہم مسخرے ہیں۔ اوہ، مجھے افسوس ہے اگر یہ سخت لگ رہا تھا لیکن میرا مطلب تھوڑا سا سچا تھا۔ آپ اور میں اس بات پر یقین کرنے میں جوڑ توڑ کر رہے ہیں کہ کامیابی کا مطلب ایک بڑا گھر، بہت سارے پیسے، اور چھٹیوں کی جمالیاتی تصویریں ہیں۔ اور پریشان نہ ہوں میں ان لوگوں میں سے نہیں ہوں جو آپ کو بتائیں گے کہ کچھ ہے۔

پیسہ کمانے کا خواب دیکھنا غلط ہے۔ نہیں، ڈارلنگ، مجھے پیسے پسند ہیں۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ آپ اور میں مسخروں کی طرح برتاؤ کر رہے ہیں۔ ہم ہر اس چیز کی پیروی کر رہے ہیں جو اقتدار میں لوگ ہم سے کروانا چاہتے ہیں۔ ہم سوچتے ہیں کہ اگر ہمارے پاس وہ



نہیں ہے جو ہر کسی کے پاس ہے تو ہم کھو رہے ہیں اور ہمارا اگلا مقصد یہ ہونا چاہئے کہ ایک چینل بیگ، ایک اٹلی کا سفر، ایک خوبصورت ساتھی جو ایفل ٹاور کے سامنے آپ کو پرپوز کرے، ایک پیارا وہ بچہ جو کسی اور سے زیادہ ذہین اور اس سے زیادہ بدتمیز ہے۔ مسئلہ یہ نہیں ہے کہ ہم کچھ چیزیں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہماری خواہش ہے کہ ہر ایک کے پاس کچھ ہو تاکہ ہم غریب، احمق یا عجیب نہ لگیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم اپنی زندگیوں کو سستے خوابوں کا مجموعہ بنا رہے ہیں جن کا ہر کوئی تصور کرتا ہے اور مادیت پرستی جو کہ باقی سب کے پاس ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم اپنے آپ سے یہ نہیں پوچھتے کہ ہم زندگی میں کیا چاہتے ہیں، ہم اپنے آس پاس کے کامیاب ترین انسان کو کاپی کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ہم بھی بن سکیں۔ 'کامیاب' اور میں اس سب کو کال کرتا ہوں۔ ایک اچھی طرح سے ڈیزائن کیا گیا نظام جس نے ہماری سوچنے کی بنیادی صلاحیت کو چھین لیا ہے۔۔ اور صرف اس صورت میں، آپ ثبوت چاہتے ہیں: آپ کہتے ہیں کہ آپ کامیاب ہونے کے لیے بہت زیادہ پیسہ کمانا چاہتے ہیں۔ ٹھیک ہے پیاری، اپنے ساتھ امن قائم کرنے کے لیے آپ کو کتنے پیسے کی ضرورت ہے؟ اپنے آپ کو کامیاب کہنے کے لیے آپ کے لیے کتنی رقم کافی ہے؟ کیا آپ کے پاس اس مقصد کے قریب ایک فیصد حاصل کرنے کا کوئی منصوبہ ہے؟ اگر آپ کا خواب 10,000$/ماہ کمانا ہے تو کیا آپ کے پاس اپنا پہلا 100$ بنانے کا کوئی منصوبہ ہے؟ یا کیا آپ صرف یہ سوچتے ہیں کہ ایک دن جادوئی طور پر آپ صفر سے 10,000$ تک چھلانگ لگانے کے قابل ہو جائیں گے؟ اور اگر آپ اس جادو پر یقین رکھتے ہیں، تو کیا آپ کے پاس اس جادو کو حقیقت میں بدلنے کے لیے کوئی حربے یا ہیک ہیں؟

اور آپ جانتے ہیں کیا، آیئے کہتے ہیں کہ آپ ایک سنت ہیں اور آپ کا مقصد پیسہ کمانا نہیں بلکہ زندگی میں سکون اور ذہنی سکون حاصل کرنا ہے۔

ٹھیک ہے، شہد ذہنی استحکام کے لیے آپ کیا کرتے ہیں؟ کیا آپ مراقبہ کرتے ہیں اور کتنی دیر تک؟ کیا آپ وقتی طور پر ایک بار مراقبہ کرتے ہیں صرف اپنے دماغ کو آپ پر ہزاروں خیالات پھینکنے پر لعنت بھیجنے کے لیے یا آپ ہر روز ایک مقررہ وقت پر مراقبہ کرتے ہیں جبکہ ایک مقررہ منتر/ہدایت پر عمل کرتے ہیں؟ کیا آپ جریدہ کرتے ہیں یا کیا آپ صرف اس بارے میں زیادہ سوچتے ہیں کہ آپ کی زندگی کس طرح گڑبڑ ہے؟

دیکھو میرا تمہیں برا محسوس کرنے کا کوئی ارادہ نہیں ہے۔ میں صرف آپ کو آپ کی حقیقت سے متعارف کروا رہا ہوں۔ آپ ایک بلبلے میں رہ رہے ہیں اگر آپ سوچتے ہیں کہ صرف تصور کرکے اور 'کامیاب' بننے کی خواہش سے، آپ ایک بن جائیں گے، وہ بھی جب آپ نہیں جانتے کہ آپ کے لیے کامیابی کا کیا مطلب ہے۔

یہی وجہ ہے کہ آپ کو تنہا رہنے کی ضرورت ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کے ارد گرد کچھ اچھے لوگ ہیں اور آپ کی زندگی تمام خوش اور خوشگوار ہے، آپ کو ہر روز اکیلے رہنے کے لیے کچھ وقت نکالنا چاہیے تاکہ آپ کسی کے اثر و رسوخ کے بغیر آزادانہ طور پر سوچ سکیں۔ یاد ہے میں نے پہلے حصے میں کیا کہا تھا؟ جب آپ اکیلے ہوتے ہیں، تو آپ صرف ایک ذہن، ایک رائے، اور ایک نقطہ نظر سے کام کر رہے ہوتے ہیں۔ اور چونکہ آپ کبھی اکیلے نہیں رہے یا کم از کم اسے کبھی قبول نہیں کیا، آپ نہیں جانتے کہ آپ کسی چیز کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ آپ پیروی کر رہے ہیں اور قبول کر رہے ہیں جو بھی دنیا آپ پر پھینکتی ہے۔

یہ ایک وجہ ہے کہ میں نے اکیلے زیادہ وقت گزارنا شروع کیا۔ جب آپ اکیلے وقت گزاریں گے، تب ہی آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کی روح واقعی کیا چاہتی ہے۔ جب آپ کی روح آپ سے بات کرتی ہے، تو وہ بغیر کسی جوڑ توڑ کے بولتی ہے، اس لیے آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ



آپ واقعی کیا چاہتے ہیں۔ میں نے لوگوں سے میری رہنمائی کے لیے کہا۔ میں ان لوگوں میں سے تھا جو کبھی اپنے طور پر کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے تھے۔ میں اپنی رائے کے بارے میں اتنا کم اعتماد تھا کہ اگر میرے پاس دو تھے۔

میرے سامنے انتخاب، میں صرف ایک کو منتخب کرنے کے لیے ابدیت گزاروں گا۔ میں وہاں رہا ہوں۔ میں نے ہمیشہ لوگوں کو یہ بتانے کی کوشش کی کہ میرے لیے کیا اچھا ہے۔ جب میں نے اپنے آپ کو فیصلوں کے ایک تالاب کے ساتھ تنہا پایا جو میرا انتظار کر رہے تھے تو مجھے احساس ہوا کہ میں کتنا انحصار کر رہا ہوں۔ میں نے محسوس کیا کہ مجھے خود پر اتنا بھروسہ نہیں ہے کہ میں اعتماد سے فیصلے کر سکوں۔ اور کاش یہ صرف مجھ تک ہی محدود ہوتا۔

ہم ہجوم کی پیروی کرنے کی بنیادی وجہ یہ ہے۔ ہمیں اپنے فیصلوں اور انتخاب پر بھروسہ نہیں ہے۔ ہم ہر قدم پر ڈرتے ہیں اس لیے ہجوم پر بھروسہ کرنا زیادہ محفوظ محسوس ہوتا ہے۔ ہم کسی نئے راستے پر چلنے کا انتخاب نہیں کرتے کیونکہ یہ کم ہجوم یا اکیلا لگتا ہے۔

لیکن کافی ہے۔ کیا آپ سب کی طرح بننے کی خواہش کرتے ہوئے تھک نہیں گئے؟ کیا آپ خوبصورت نظر آنے کی اس دوڑ کو برقرار رکھنے کے ساتھ مکمل نہیں ہوئے ہیں جہاں خوبصورتی کی اتنی مبہم لیکن سب کے لئے ایک جیسی تعریف ہے؟ جب آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں اس عمل سے لطف اندوز نہیں ہو رہے تو کیا آپ کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہوئے تھک نہیں رہے ہیں؟

اور سب سے اہم بات، کیا آپ اس بات سے نہیں ڈرتے کہ آپ اپنی پوری زندگی وہی کرتے ہوئے ضائع کر دیں گے جو سب نے صرف یہ سمجھنے کے لیے کیا کہ آپ نے کبھی زندگی نہیں گزاری یا وہ کچھ نہیں کیا جو آپ چاہتے تھے؟

اگر آپ اس کتاب سے صرف ایک چیز لیں تو یہ یاد رکھیں ہر چیز کی اپنی تعریف کی وضاحت کرنا سیکھیں۔ اپنی زندگی کو اس خواہش کی فہرست نہ بنائیں جو آپ کے خیال میں ہر کسی کے "پاس ہے۔

## اپنی تعریفیں بیان کریں۔

جب آپ نہیں جانتے کہ آپ کیا چاہتے ہیں تو آپ چاہتے ہیں کہ آپ ہر وہ چیز حاصل" "کریں جو چمکدار اور چمکدار ہو۔

خدا کافی مہربان تھا کہ ہم سب کو ذاتی دماغ سے نوازا ابھی تک ہم یہاں ہیں۔ ہم نے اپنے دماغ کو بند کر دیا ہے اور آنکھیں بند کر کے اس کی پیروی کر رہے ہیں جس کی دنیا ہم سے توقع رکھتی ہے۔ اور پھر ہم حیران ہوتے ہیں، 'میں خوش کیوں نہیں ہوں حالانکہ میرے پاس وہ سب کچھ ہے جس کا میں نے خواب دیکھا تھا؟ ہو سکتا ہے کہ مجھے شکر گزاری کی فہرست اسی طرح بنا دینی چاہیے جیسے ہر کوئی تجویز کرتا ہے کہ میری نعمتیں گنیں اور خود کو یاد دلائیں کہ میں کتنا خوش قسمت "ہوں۔

ڈارلنگ، اب وقت آگیا ہے کہ اپنے دماغ کے بٹن کو آن کریں تاکہ آپ کی اندرونی روشنی آپ کی رہنمائی کر سکے۔ اور ہم یہ کیسے کرنے جا رہے ہیں؟

ٹھیک ہے، کافی سادہ۔ جس طرح ہم نے معاشرے کے اصولوں اور طے شدہ تعریفوں پر عمل کیا ہے، اب ہم اپنا بنانا سیکھیں گے۔



ذاتی اصول اور ہر چیز کی تعریف۔ میرا مطلب ہے، یہ ستم ظریفی ہے کہ لوگ ہمیشہ ذاتی ٹچ دینے کے لیے کچھ ڈھونڈتے ہیں، یہاں تک کہ کافی کے مگ بھی، لیکن اپنی زندگی کو بھول جاتے ہیں۔

لیکن کبھی نہیں سے، بہتر دیر، ٹھیک ہے؟

کچھ دن پہلے، میں نے اپنے انسٹاگرام اکاؤنٹ پر آپ کی روزمرہ کی زندگی میں خوشی تلاش کرنے کے بارے میں ایک پوسٹ شیئر کی تھی۔ اور

ایک شخص نے اس پر تبصرہ کیا، اور میں نے حوالہ دیا، 'اب بھی سمجھ نہیں آ رہی کہ میں 'اپنی خوشی کے لیے کیا کروں

اس سے پتہ چلتا ہے کہ ہم نے خود سے کتنا فاصلہ بڑھا لیا ہے۔

لوگوں کو ڈھونڈنے کی دوڑ میں ہم نے خود کو کھو دیا۔ اور اگر آپ یہ توقع کر رہے ہیں کہ میں آپ کو اپنی خوشی یا کامیابی تلاش کرنے میں مدد کے لیے کچھ ہیکس یا تکنیک دے سکتا ہوں تو مجھے افسوس ہے، آپ اس کتاب کو جلانے کے لیے آزاد ہیں۔ میں آپ کو نہیں بتا سکتا کہ کیا کرنا ہے۔ میں نہیں جانتا کہ آپ کون ہیں، آپ کی تاریخ کیا ہے، آپ کے دل کی دھڑکن کو جوش و خروش سے تیز کیا ہے، آپ کے جسم کے ہر اعصاب کو کیا خوشی محسوس ہوتا ہے۔ میں اس میں سے کچھ نہیں جانتا۔ کوئی نہیں جانتا۔ اور یہاں تک کہ اگر میں آپ کو کچھ ہیکس بتاؤں تو شاید آپ اس کتاب کو 5 ستارے دیں گے اور اس وقت حوصلہ افزائی محسوس کریں گے۔ لیکن کچھ دنوں کے بعد، آپ اس کے بارے میں بھول جائیں گے۔ کیوں؟ کیونکہ یہ آپ کی طرف سے نہیں آیا ہے لہذا یہ آپ کی زندگی میں فٹ نہیں ہے۔

آپ کو بیٹھ کر اپنے لیے چیزوں کی وضاحت کرنا شروع کرنی ہوگی۔ کیا آپ خوش رہنا چاہتے ہیں؟ بہت اچھا، آپ کے لیے خوشی کا کیا مطلب ہے؟ گہرائی میں کھودیں اور معلوم

کریں کہ کون سی چیزیں ہیں جو آپ کو خوش کرتی ہیں اور آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں خوشی کی تھوڑی سی خوراک کیسے شامل کر سکتے ہیں۔ اپنی خوشی کو یوٹیوب یا کسی کتاب میں مت ڈھونڈیں۔ اسے اپنے دل میں تلاش کریں۔ کیا آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں؟ لاجواب۔ اب اپنے آپ سے پوچھیں کہ میرے لیے کامیابی کا کیا مطلب ہے؟ آپ کی کامیابی کی تعریف کیا ہے اور آپ اپنی کامیاب زندگی گزارنے کا تصور کیسے کرتے ہیں؟ کیا آپ پیشہ ورانہ طور پر کامیاب ہیں یا آپ اپنی زندگی کے تمام شعبوں میں کامیابی چاہتے ہیں؟ اپنی کامیابی کی تعریف آپ کا لباس ہونے دیں۔ آپ کسی اور کے نقش قدم پر چل کر اپنی زندگی نہیں بنا سکتے۔ آپ کی زندگی آپ کا خزانہ ہے۔ آپ کی زندگی آپ کے ہاتھ میں ہے۔ آپ کو چارج لینا چاہئے اور اپنے لئے ہر چیز کی وضاحت کرنا شروع کر دینا چاہئے۔ اس غلام کی طرح زندگی بسر کرنے کے لیے کافی ہے جو اندھا ہو کر ہر چیز کی پیروی کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ دنیا کے حقیقی بادشاہ/ملکہ نہ ہوں لیکن آپ کی زندگی آپ کے اعمال پر منحصر ہے اس لیے ایسے کام کریں جیسے آپ اس کے مالک ہیں۔ اپنے فیصلے خود لیں۔ ہر چیز کی اپنی تعریف بنائیں۔ معاشرے سے کسی بھی چیز کو قبول کرنے سے پہلے سوچ لیں۔ خدا نے آپ کو جو دماغ دیا ہے اسے استعمال کریں۔ اپنے اندر جھانکیں اور اپنی حقیقی رہنمائی تلاش کریں۔ یہ وقت ہے کہ آپ اپنی زندگی کے مالک بن جائیں۔ یہ وقت ہے کہ آپ اپنی زندگی کو ذاتی نوعیت کا ٹچ دیں۔ اور یہ اب شروع ہوتا ہے۔



## باب 9 - ایکشن پلان

آپ اپنی خوابوں کی زندگی اس وقت تک نہیں بنا سکتے جب تک آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کو اپنی زندگی کے بارے میں کیا پسند نہیں ہے۔ آپ اپنی زندگی بدلنا چاہتے ہیں۔ ٹھیک ہے، پیارے سب کرتے ہیں۔ لیکن بڑا سوال یہ ہے کہ کیوں؟

کیا آپ مجھے 2 وجوہات بتا سکتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی کیوں بدلنا چاہتے ہیں؟ آپ کو اپنے بارے میں یا اپنی زندگی سے نفرت کرنے والی کونسی چیز ہے جو آپ کو اپنی زندگی بدلنے کے لیے پریشان کر رہی ہے؟

اگر آپ 2 مضبوط وجوہات کے ساتھ نہیں آ سکتے ہیں تو یہ سب آپ کے لیے محض ایک تحریکی تقریر کی طرح محسوس ہوں گے جسے آپ اگلے 2 دنوں میں بھول جائیں گے۔ یہ جانے بغیر کہ آپ کیا تبدیل کرنا چاہتے ہیں، آپ تبدیلی کے لیے کیا کام کریں گے؟

آپ کو بیٹھ کر شعوری فہرست بنانے کی ضرورت ہے۔ کچھ چیزیں کون سی ہیں جو آپ کو اپنی یا اپنی زندگی میں پسند نہیں ہیں۔ یہ جاننا کہ کیا تبدیل کرنے کی ضرورت ہے آپ کی خوابیدہ زندگی کی طرف پہلا قدم ہے۔ یہ واضح ہے کہ آپ کی خوابوں کی زندگی آپ کی موجودہ زندگی سے مختلف نظر آتی ہے۔ اسی لیے ہم اسے خوابوں کی زندگی کہتے ہیں تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کی خوابیدہ زندگی اور آپ کی موجودہ زندگی میں کیا فرق ہے۔ نہ صرف پیشہ ورانہ فرق بلکہ گہرائی میں کھودیں اور اپنی زندگی کے ہر شعبے میں اختلافات کا تجزیہ کریں۔ جب میں ہر علاقے کو کہتا ہوں تو میرا مطلب ذاتی پیشہ ورانہ، جذباتی، اور ذہنی حالت میں فرق۔ جب میں آپ کی

زندگی کے ہر شعبے کو کہتا ہوں تو میرا مطلب ہے کہ آپ کا خواب روزمرہ کی زندگی کیسا لگتا ہے۔ یہ ایک دن کی اچانک جادوئی چیز نہیں ہے۔ ایک دن اپنی خوابوں کی زندگی بنانے کے قابل ہونے کے لیے، آپ کو ہر روز اپنے خوابوں کے ورژن کی طرح کام کرنا ہوگا۔ اسے دوبارہ پڑھیں جب تک کہ یہ آپ کی روح کے اندر نہ ڈوب جائے۔ زندگی ایک دن جادوئی طور پر نہیں بدلتی، آپ بدلتے ہیں کہ آپ کیسے رہتے ہیں ہر روز۔ تو، میں اسے دوبارہ کہتا ہوں

ایک وقفہ لیں۔ کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ جائیں۔ کاغذ کا ایک ٹکڑا لیں اور 5 چیزیں لکھیں جو آپ کو ابھی اپنی زندگی میں پسند نہیں ہیں۔ چاہے یہ آپ کی موجودہ ملازمت ہو یا آپ کے سونے کا شیڈول۔ کوئی بھی آپ کے لیے وہ فہرست بنانے نہیں آرہا ہے۔ آپ کو آج ہی اپنے لیے ایسا کرنے کی ضرورت ہے یا اپنی زندگی پر افسوس کرنے کے لیے 70 سال کے ہونے تک انتظار کریں۔ آپ اپنے خوابوں کے فرد نہیں بن سکتے اگر آپ تصور نہیں کرتے کہ آپ کا خواب کا ورژن کیسا لگتا ہے اور اگر آپ نہیں جانتے کہ آپ کے موجودہ ورژن میں کیا غلط ہے۔

اور میں آپ کو ایک راز بتاتا ہوں۔ کبھی کبھی اپنے آپ پر سختی کرنا ٹھیک ہے۔ کیونکہ انتہائی خود پسندی آپ کو حقیقت سے دور لے جا سکتی ہے، آپ ایک خیالی بلبلے میں رہنا شروع کردیں گے۔ ہم یہ نہیں چاہتے۔ ہم اس سے پیار کرنا چاہتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور اس بارے میں پرجوش ہونا چاہتے ہیں کہ ہم کون بننے کے عمل میں ہیں۔

تو، اپنے آپ کے ساتھ ایماندار ہو. ایسا بہانہ مت کرو "اوہ، میں کامل انسان ہوں اور میری زندگی میں کچھ بھی غلط نہیں ہے۔ نہیں پیاری۔ یہ زہریلا خود سے محبت ہے۔ آپ کا گہرا باطن جانتا ہے کہ آپ کس قابل ہیں اور آپ اپنی حقیقی صلاحیت سے کم زندگی کیسے گزار رہے



ہیں۔ یہ فرق خود سے نفرت پیدا کرتا ہے۔ اور اس خلا کو خود سے ایماندار ہونا شروع کر کے پر کیا جا سکتا ہے۔

## اپنے آپ کے ساتھ ایماندار بنیں۔

دوسروں سے کچھ مانگنے سے پہلے اپنے ساتھ ایماندار ہونا سیکھیں۔ یہ قبول کرنے کی ہمت رکھیں کہ آپ ہی آپ کے تمام خوابوں کو مارنے والے تھے۔ ان جھوٹوں کے خلاف کھڑے رہیں جو آپ کا دماغ آپ پر پھینکنا چاہتا ہے۔ آپ اپنی زندگی میں بہت سے لوگوں سے ملیں گے جو ایک بات تو کہیں گے لیکن ان کے اعمال ایک دوسرے سے نہیں ملیں گے۔ آپ بہت سے لوگوں سے ملیں گے جو آپ سے جھوٹ بولیں گے۔ جب کہ آپ کنٹرول نہیں کر سکتے کہ دوسرے آپ کے ساتھ کیا سلوک کرتے ہیں، آپ اپنے ساتھ ایماندار ہونا سیکھ سکتے ہیں۔ آپ کو ہمیشہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے، آپ سمجھ سکتے ہیں کہ کسی شخص کو کب چھوڑنا ہے کیونکہ آپ صرف استعمال کیے جا رہے ہیں، آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ نے کب غلط کیا اور کب آپ کے ساتھ ظلم ہوا پھر بھی صرف اپنے کمفرٹ زون میں رہیں اور چیزوں کو ویسے ہی رکھیں جیسے وہ ہیں، آپ کا دماغ آپ پر چالیں چلائے گا۔ آپ اپنے آپ کو کام شروع نہ کرنے، کسی شخص کو ایک اور موقع دینے، یا پیر تک جنک فوڈ کھاتے رہنے کے لیے بڑے بہانے بنائیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اپنے ساتھ ایمانداری سب سے مشکل چیز ہے۔ آپ اپنے بدترین خوف کو جینا چاہتے ہیں اور آپ کو چیزوں کو بہتر بنانے کے لیے کام کرنے کے علاوہ کوئی آپشن نہیں بچا ہے۔ پھر بھی اپنے ساتھ ایمانداری آپ کی زندگی کو مزید اطمینان بخش

بنادے گی۔ آپ کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ آپ نے وہی کیا جو آپ کے لیے بہترین تھا۔ یہیں سے خود اطمینان شروع ہوتا ہے۔

## مرحلہ 1: ایک چیز کی طاقت

خود کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہوئے ہم جو سب سے بڑی غلطی کرتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہم ایک ہی وقت میں ہر چیز پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

ہم ہر روز جم کو مارنے کی کوشش کرتے ہیں، ہر روز شکر گزاری کی فہرست بناتے ہیں، ہر روز صحت مند کھاتے ہیں، اور اسی طرح۔ اور ایک ہی وقت میں ہر چیز پر توجہ مرکوز کرنا ہمیں اس سطح پر لے جاتا ہے جہاں ہم خود کو ہر چیز سے دستبردار ہونے اور بعد میں خود پر ناکام ہونے کا الزام لگاتے ہیں۔ آپ سب کچھ ایک ساتھ نہیں بدل سکتے۔ اور اگر آپ کوشش کریں گے تو آپ خود کو جلا دیں گے۔ آپ سفر کو اپنے لیے زہریلا اور دم گھٹنے والا بنا دیں گے۔ اور اتنی محنت کرنے کے بعد بھی، جب آپ کو کسی بھی شعبے میں نتائج نہیں ملتے، تو آپ سب کچھ چھوڑ دیتے ہیں۔ اور یہ کیا کرتا ہے؟ یہ آپ کی عزت نفس کو کم کرتا ہے۔ آپ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ زندگی میں کبھی بھی کچھ اچھا حاصل نہیں کر سکتے۔ بگڑتا ہے۔ ایک وقت میں ایک چیز پر توجہ مرکوز کریں۔ کیوں؟

کیونکہ اپنے معمولات میں ایک چیز کو تبدیل کرنا آسان ہے۔ یہ آسانی سے اندر ڈوب جاتا ہے۔ اور جب آپ کسی ایک علاقے میں نتیجہ دیکھنا شروع کرتے ہیں، تو نہ صرف آپ خوشی محسوس کرتے ہیں بلکہ آپ کی عزت نفس بھی بڑھ جاتی ہے۔ آپ کو اپنی زندگی میں مزید چیزوں کو بہتر بنانے کی کوشش کرنے پر اعتماد ملتا ہے۔



مثال کے طور پر: 2020 میں، میں نے اپنی ملازمت سے اس امید پر استعفیٰ دے دیا کہ میں ایک کامیاب فری لانسر بنوں گا۔ میں نے کوشش کی اور ناکام رہا۔ مہینوں سے، مجھے ایک بھی کلائنٹ نہیں ملا۔ میں افسردہ تھا اور میرے پاس بل ادا کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں تھا۔ یہ وہ وقت تھا جب میرے تمام کالج کے ساتھی بہت پیسہ کما رہے تھے، چھٹیاں گزار رہے تھے، اور اپنے پیسوں سے سامان خرید رہے تھے۔ میں جل رہا تھا اور میں صرف اپنے آپ کو ثابت کرنا چاہتا تھا کہ میں آگے بڑھ رہا ہوں۔

لہذا، میں نے میڈیم پر لکھنا شروع کیا جو لکھاریوں کے لیے ایک پلیٹ فارم ہے۔ مجھے میڈیم سے کوئی امید نہیں تھی۔ میں صرف اپنے آپ کو ثابت کرنا چاہتا تھا کہ میں کچھ کر رہا ہوں کم از کم۔ *میرا مقصد ہر روز ایک مضمون لکھنے کا تھا۔ 10 ماہ بعد، میرے 10,000 پیروکار تھے۔ اور یہ کافی نہیں تھا۔ مجھے اپنے سامعین سے اتنا کچھ ملا کہ اس سے میرے اعتماد میں اضافہ ہوا۔ میں نے اپنے آپ کو ایک پسندیدہ مصنف کے طور پر دیکھنا شروع کیا۔ مجھے ہمیشہ الفاظ کی طاقت پر یقین تھا لیکن میڈیم پر اتنا پیار ملنے کے بعد میں نے اپنے الفاظ کی طاقت پر یقین کرنا شروع کر دیا۔ اور اسی طرح میں نے اپنی پہلی کتاب "میرے الفاظ کے زخم" لکھنا ختم کیا۔ یہ اب بھی ایک خواب کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ ایک وہم۔ اگر کوئی میرے 10 سال پرانے ورژن کو بتاتا کہ میں ایک دن مصنف بنوں گا تو میرا چھوٹا سا ورژن ہنس پڑتا۔ در حقیقت، اگر کوئی مجھے 2020 میں کہتا کہ میں ایک دن مصنف بنوں گا، تو میں برابر ہو جاتا زیادہ افسردہ کہ تم میری حالت کا مذاق اڑا رہے ہو۔ میں خود کو اچھا لکھاری نہیں سمجھتا تھا۔ لیکن اب، اے خدا، مجھے یقین نہیں آتا کہ میں اپنی دوسری کتاب لکھ رہا ہوں۔ یہ سب اس لیے ہوا کیونکہ میں نے دو سال پہلے ایک فیصلہ کیا تھا۔ اور یہ صرف ایک فیصلہ نہیں تھا۔

یہ ایک کارروائی تھی۔ 10 مہینوں تک ہر روز ایک عمل نے مجھے ایک کم اعتماد مصنف سے ایک پیارے مصنف میں بدل دیا۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی ایسا ہی کریں۔ بڑی اچانک تبدیلیوں کو بھول جائیں۔ جادوئی امید کو بھول جاؤ۔ اس فہرست کو نکالیں جو آپ نے پہلے بنایا تھا (اس وقت آپ کو اپنی زندگی میں کیا پسند نہیں ہے) اور اس فہرست میں سے ایک بڑا مسئلہ منتخب کریں۔ ایک بڑے مسئلے سے میرا کیا مطلب ہے؟

ٹھیک ہے، 2020 میں، میری زندگی میں بہت سی چیزیں غلط ہو رہی تھیں۔ میں اچھی حالت میں نہیں تھا۔ مجھے اپنے پورے جسم میں جلد کی الرجی تھی۔ مجھے کوئی اندازہ نہیں تھا کہ میرا کیریئر کہاں جا رہا ہے۔ اور اس سب نے میری ذہنی صحت کو نیچے گھسیٹ لیا۔ دیکھیں، آپ کو یہاں ایک اہم بات سمجھنا ضروری ہے۔

لوگ آپ سے آپ کی دماغی صحت پر کام کرنے کو کہیں گے گویا یہ آپ کے اسکول ٹیچر کا ہوم ورک ہے۔ آپ کی ذہنی صحت آپ کی زندگی کی موجودہ حالت کا نتیجہ ہے۔ اگر آپ کی زندگی میں کچھ غلط ہو رہا ہے تو آپ ذہنی طور پر تناؤ، افسردہ یا فکر مند محسوس کریں گے۔ مسئلہ جتنا بڑا ہوگا، آپ اتنا ہی تناؤ محسوس کریں گے۔ میرے معاملے میں

میرا کیریئر میری سب سے بڑی تشویش تھی۔ میرا دوسرا کام کافی زہریلا تھا اور میرا باس ہر وقت مجھ پر چیختا تھا۔ وہ کہتی تھیں کہ میں بطور مصنف کبھی نہیں بن سکتی۔ میں وہاں انٹرن کا کام کر رہا تھا۔ اور جب میں نے ایک روشن مستقبل کی امید میں اپنی ملازمت چھوڑ دی تو صرف اپنے آپ کو کلائنٹس حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کر رہا تھا، میرے باس کے الفاظ خطرے کی گھنٹی کی طرح میرے سر میں بجنے لگے۔ میں اس کی باتوں کو سچ ماننے لگا۔ میں اپنی قابلیت پر سوال کرنے لگا۔ اور اس سب نے مجھے افسردہ کر دیا۔



سے زائد کتابیں پڑھنے کے بعد اگر کوئی چیز سمجھ میں آئی ہے تو وہ عمل تقریباً ہر چیز کا 200 علاج ہے۔ تو، میں نے میڈیم پر کودنے کا فیصلہ کیا۔ اب، آپ جانتے ہیں کہ یہ باقی کیسے جاتا ہے آج آپ جس طرح زندگی گزار رہے ہیں اس میں آپ کو بہت سی خامیاں نظر آئیں گی۔

اس وقت آپ کی زندگی کے بارے میں بہت سی چیزیں ہو سکتی ہیں جو آپ کو پسند نہیں ہیں۔ لیکن آپ کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ آپ جادوگر نہیں ہیں۔ آپ سب کچھ ایک ساتھ کام نہیں کر سکتے۔ آپ کو یہاں ایک لازمی ماہر بننے کی ضرورت ہے۔

ایک سب سے بڑا مسئلہ منتخب کریں جس کا آپ ابھی اپنی زندگی میں سامنا کر رہے ہیں۔ وہ کون سی چیز ہے جو آپ کو نیچے کھینچتی رہتی ہے؟ آپ کی زندگی کا وہ کون سا شعبہ ہے جو آپ کو پریشانی اور تناؤ کا شکار بناتا ہے؟ وہ کیا ہے آپ کی زندگی کا ایک پہلو جو آپ کو ایک جگہ پر پھنسے ہوئے محسوس کرتا ہے؟ اس ایک بڑے مسئلے کی نشاندہی کریں۔ درحقیقت، یہ ایک بڑا مسئلہ اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ آپ اکیلے رہنا پسند نہیں کرتے۔ آپ جانتے ہیں کہ جیسے ہی آپ اکیلے ہوں گے، آپ کا دماغ آپ کو اطلاع بھیجے گا۔ آپ کی زندگی میں کیا غلط ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ جب آپ اپنے ساتھ کچھ کرنے کے لیے نہیں ہوتے ہیں، تو آپ کا دماغ آپ کو واپس کھینچ لے گا اور آپ کو یاد دلائے گا کہ آپ کی زندگی بیکار ہے۔

آپ کو ایک ساتھ ہر چیز کو تبدیل کرنے اور بہتر کرنے میں خارش محسوس ہوگی۔ لیکن یاد رکھیں کہ آپ ایک انسان ہیں۔ آپ یکساں کارکردگی کے ساتھ ایک ساتھ متعدد چیزوں پر توجہ نہیں دے سکتے۔ جب آپ ایک چیز کو بہتر بنانے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، تو نہ صرف آپ کی کارکردگی کی پیمائش کرنا آسان ہو جاتا ہے بلکہ آپ پرجوش بھی محسوس کرتے ہیں۔ آپ ایک دن میں اپنی دنیا کو بدلنے کا دباؤ محسوس نہیں کرتے۔



Z-F-B

اب، میں آپ کو کتاب کو تھوڑی دیر کے لیے بند کرنے کا مشورہ دوں گا، اور اس ایک بڑے مسئلے کی نشاندہی کرنے کے لیے کچھ وقت نکالیں کیونکہ اگلا، ہم اس بات پر بات کریں گے کہ آپ اس ایک شعبے پر کیسے کام کر سکتے ہیں۔

## مرحلہ 2: ون جی ایکشن

یہ فیصلہ کرنے کے بعد کہ آپ کی زندگی کے کس شعبے کو زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے، یہ ایکشن لینے کا وقت ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کہاں سے شروع کیا جائے۔ زیادہ تر لوگ حوصلہ افزائی سے تصادفی طور پر شروع کرنے کی غلطی کرتے ہیں اور اگلے ہفتے تک وہ بے خبر محسوس کرتے ہیں۔ یہ ہر وقت میرے ساتھ ہوتا تھا۔ ماضی میں، میں نے کوشش کی
ایک صحت مند طرز زندگی اپنائیں، میں حوصلہ افزائی محسوس کروں گا اور فیصلہ کروں گا۔ تم
جانتے ہو، میں اس سال صحت مند ہونے والا ہوں۔
پر ایک گرما گرم رومانوی فلم Netflix ٹھیک ہے، ایک ہفتے سے بھی کم وقت میں، میں دیکھتے ہوئے اپنے منہ میں فرائز اور پیزا بھرتا ہوا محسوس کروں گا۔ لیکن جیسا کہ میں نے پہلے شیئر ACTION کیا، جب میں نے میڈیم پر لکھنا شروع کیا تو میرا صرف ایک مقصد تھا۔ اور وہ مقصد پر مبنی تھا۔ پہلے ہی دن سے، میں صاف تھا، یہاں تک کہ میں نے اسے اپنے واٹس ایپ گروپ پر بھی لکھا (جہاں صرف مجھے شامل کیا گیا ہے۔ یہ ایک زبردست ہیک ہے۔ صرف اپنے لیے ایک گروپ بنائیں اور اپنے آپ کو پیغامات بھیجیں۔ وہ پیغامات جو آپ دوسروں سے وصول کرنا چاہتے ہیں۔ پیغامات جو آپ اپنے موجودہ خود کو بھیج سکتے ہیں۔ پر سکون ہونے اور براہ راست سوچنے کے لئے یا شاید ایک یاددہانی کے طور پر کچھ چیزیں) کہ میرا مقصد ہر روز ایک مضمون



لکھنا ہے۔ اور میں نے اپنی پیشرفت کو ٹریک کرنے کے لیے کبھی کوئی ایکسل شیٹ نہیں بنائی یا کوئی خوبصورت ٹیمپلیٹس یا کوئی جمالیاتی نظر آنے والا جریدہ نہیں خریدا۔ کیا آپ جانتے ہیں کیوں؟ کیونکہ میں نے خود پر زیادہ بوجھ نہیں ڈالا۔ ایک ایکشن کو ٹریک کرنا کتنا مشکل ہے؟ ہر روز ایک مضمون۔ یا تو میں نے لکھا یا نہیں لکھا۔ سادہ، ٹھیک ہے؟ آپ کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ بڑے اہداف کا تعین کرنا جو ٹھنڈا اور توانا لگتا ہے۔ یہ آپ کے جوش کو ظاہر کرتا ہے لیکن یہ اس بات کی بھی نمائندگی کرتا ہے کہ آپ اپنے دماغ سے باہر ہیں۔ لوگ ہر وقت اہداف طے کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے بڑے بڑے وعدے کرتے رہتے ہیں صرف بہانے بنانے کے لیے۔ اور پھر وہ دوسرے لوگوں سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ اپنے وعدوں کو پورا کریں گے۔ خدا،
.ہم اپنے آپ کو مذاق کر رہے ہیں
میں چاہتا ہوں کہ آپ سانس لیں، صبر کریں، اور جو کچھ میں کہہ رہا ہوں اس پر توجہ مرکوز کریں۔ یہ ایک چیز سنجیدگی سے آپ کے اہداف اور آپ کے کام کے نظام کو دیکھنے کے انداز کو بدل دے گی۔ مبہم مقاصد طے کرنے کے بجائے۔ ترتیب پر توجہ دیں۔ ایکشن گولز

## ایکشن گولز کیا ہیں؟

ایکشن اہداف کا مطلب ہے کہ آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنی خوابوں کی زندگی کو حاصل کرنے کے لیے کیا کریں گے۔ ایکشن گول واضح کرتا ہے کہ آپ کو اپنی منزل کے ایک قدم کے قریب جانے کے لیے ہر روز کیا کرنا ہے۔
جب میں نے ایکشن کا ہدف مقرر کیا، میں نے واضح کیا کہ میرا ہدف لکھنا ہے، جو کہ ایک عمل ہے، ہر روز، جو اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ مجھے کتنی بار کارروائی کرنی ہے۔

اب، یہ آپ کی باری ہے۔ ایک بار پھر، اپنے آپ کو زیادہ کام نہ کریں۔ کاغذ کا ایک ٹکڑا نکالیں اور اس بڑے مسئلے کے سامنے لکھیں۔ ایک ایکشن گول۔ ہاں، یہ بات اپنے لیے کافی واضح کر دیں کہ آپ اپنی منزل کے قریب جانے کے لیے ہر روز کون سا عمل کریں گے۔ اور پھر کوئی بات نہیں، یہ کرو

## مرحلہ 1: اپنی نوعیت جانیں اور اپنی مطابقت پذیری کریں۔

### سرگرمیاں

انسانی فطرت کے بارے میں بنیادی چیزوں میں سے ایک ہے، جتنا زیادہ آپ اپنے آپ کو کچھ کرنے پر مجبور کریں گے، اتنا ہی آپ کم اور افسردہ محسوس کریں گے۔ جیسے یہ آپ پر مسلط ہے۔

ماضی میں جب بھی میں نے عمدہ عادات اور خوبصورت نظر آنے والے معمولات پر عمل کرنے کی کوشش کی، میں ہمیشہ ناکام رہا۔ ایک عادت جسے میں ہمیشہ اپنانا چاہتا تھا صبح 5 بجے جاگنا تھا۔ میں پورے دل سے یقین رکھتا ہوں کہ جلدی جاگنے کے بہت سے فوائد ہیں۔ میں نے رابن شرما کی کتاب بھی پڑھی۔ 'صبح 5 بجے کا کلب' اور بات نیچے، کتنی حیرت انگیز کتاب ہے۔ پھر میں نے بھی پڑھا۔ 'معجزہ صبح' اور یہ ایک اچھی کتاب تھی۔ میں نے یوٹیوب پر بھی بہت ساری ویڈیوز دیکھی ہیں۔ 'جلد جاگنے کا طریقہ' اور دوسرے تخلیق کار کے 'صبح کا معمول' بس اس لیے میں جلدی جاگنا سیکھ سکوں۔

لیکن میرے لیے کچھ کام نہیں ہوا۔ میں نے کوشش کی اور ناکام رہا۔ متعدد بار۔ میری امی مجھے بھی کہتی ہیں۔ 'عید کی خوبصورتی؛ اگرچہ بڑا سوال یہ تھا کہ کیوں؟



میں نے جلدی اٹھنے کی اتنی کوشش کیوں کی؟ اور اتنا ہی نہیں دیر تک سونے پر میں خود کو کوستا رہتا تھا۔ لیکن پھر میں نے بائیو کلاک کے تصور کو دیکھا جو ہر فرد کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ مختصراً، آپ کی حیاتیاتی گھڑی کنٹرول کرتی ہے۔

جب آپ بہترین کام کرتے ہیں۔ آسان الفاظ میں، ہر ایک کا مطلب ابتدائی اٹھنے والا نہیں ہے۔ کچھ لوگ رات کو بہترین کام کرتے ہیں جبکہ دوسرے صبح کے وقت کو ترجیح دیتے ہیں۔ اور تصور اور اپنے جسم کے بارے میں مزید مطالعہ کرنے کے بعد، میں نے محسوس کیا کہ میں ابتدائی اٹھنے والا نہیں ہوں۔ میں رات کو بہترین کام کرتا ہوں۔ میں رات کے وقت سب سے زیادہ تخلیقی محسوس کرتا ہوں۔ اور اگر میرا مقصد اتنا ہی پورا کرنا تھا تو پھر میں اپنے آپ کو جلدی اٹھنے پر کیوں مجبور کر رہا تھا؟ اب جب کہ میں جانتا ہوں کہ کب میں بہترین کام کرتا ہوں، بجائے اس کے کہ ہر کسی کی طرف سے سب سے زیادہ پیروی کیے جانے والے معمولات کی پیروی کرنے کے لیے خود کو کوسنے کے، جب مجھے ایسا لگتا ہے تو میں کام کرتا ہوں۔ اب، میں آپ کو یہ کیوں کہہ رہا ہوں؟

بات یہ ہے کہ ہر کوئی خود کو بہتر بنانے کے منصوبے شروع کرتا ہے۔ ہر کوئی اہداف طے کرتا ہے۔ لیکن ان کی اکثریت ہار مان لیتی ہے۔ میں بھی ہار مان لیتا تھا۔ اور مجھے یقین ہے کہ ماضی میں آپ نے اپنے مقاصد کو بھی ترک کر دیا ہوگا۔ کیوں؟ کیونکہ یہ کچھ دنوں کے بعد عذاب کی طرح محسوس ہونے لگتا ہے۔ ابتدائی طور پر، جب ہم حوصلہ افزائی کی خوراک پر کام کر رہے ہیں، تو یہ اچھا لگتا ہے۔ لیکن جیسے ہی محرک بخارات بن جاتا ہے، ہم ہار مان لیتے ہیں۔ یہ تھکا دینے والا محسوس ہوتا ہے، پرجوش نہیں۔

یہ سب کی وجہ سے ہے ہر کوئی مختلف ہے اور ہر کوئی مختلف طریقے سے کام کرنا پسند کرتا ہے۔ اگر آپ خود کو کسی اور کے حل کو لاگو کرنے پر مجبور کرتے ہیں، تو آپ اپنی زندگی پر گرفت کھو دیں گے۔

اپنے اہداف پر کام کرنا تفریحی اور پر جوش ہونا چاہیے، تھکا دینے والا نہیں۔ انہیں اسے تفریحی بنانے کے لیے، ہمیں اپنے آپ کو لچکدار بننے کی اجازت دینے کی ضرورت ہے۔ اہداف کے حصول کے روایتی طریقوں سے خود کو آزاد کرنا۔ آپ کو کھودنے اور یہ معلوم کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ کس طرح کام کرنا پسند کرتے ہیں اور آپ کس وقت بہترین کام کرتے ہیں۔ جب بھی آپ اپنے اہداف پر عمل کرتے ہیں تو آپ کو بااختیار محسوس کرنا چاہیے۔

2023 کے لیے میرے مقاصد میں سے ایک مصنف کے طور پر اپنے سفر پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔ میرا بڑا ایکشن مقصد ہر روز 10 صفحات لکھنا تھا۔ میں صبح پہلی چیز لکھنے نہیں بیٹھتا جیسا کہ زیادہ تر لوگ تجویز کرتے ہیں۔ کیونکہ میری رائے ہیں، اگر آپ نہیں چاہتے تو آپ لکھ نہیں سکتے۔ میرے نزدیک لکھنا معمول کے بارے میں نہیں بلکہ میرے دل کی موسیقی ہے۔ آپ اپنے آپ کو موسیقی سننے پر مجبور نہیں کر سکتے۔ اس لیے صبح سب سے پہلے لکھنے پر مجبور کرنے کے بجائے، جب بھی مجھے اچھا لگتا ہے لکھتا ہوں۔ اس طرح یہ میرے لئے زیادہ مزہ ہے

میری زندگی کی ایک اور مثال یہ ہوگی کہ میں ہمیشہ فٹ رہنا چاہتا تھا۔ میں ہر روز جم کو مارنے کا ہدف مقرر کرتا تھا اور اپنے آپ کو شکل میں آنے کا تصور کرتا تھا۔ لیکن یہ کبھی ایک یا دو ہفتے سے زیادہ نہیں چل سکا۔ تو یہ

سال، میں نے ہر روز اپنے جسم کو حرکت دینے کا ہدف مقرر کیا لیکن میں یہ کیسے کروں یہ مجھ پر نہیں کہ ٹھنڈا اور مشہور کیا ہے۔



میں کبھی کبھی رقص اور یوگا کرنے کو ترجیح دیتا ہوں جبکہ دوسری بار، میں صرف جلدی اٹھتا ہوں اور 10-12 کلومیٹر تک سائیکل چلاتا ہوں۔ اس طرح میں کام کرنا چاہتا ہوں۔ کیا آپ فرق دیکھتے ہیں؟

میں ہر روز اپنے اہداف کی طرف بڑھ رہا ہوں لیکن جس طرح سے میں چاہتا ہوں۔ میں اپنے آپ کو کسی خاص طریقے سے کسی خاص چیز کو کرنے پر مجبور نہیں کر رہا ہوں۔ یہ میری زندگی ہے۔ اور میں اپنے اہداف کو ان طریقوں سے حاصل کروں گا جس میں میں آرام سے ترجیح دیتا ہوں۔

اور میں آپ کو بھی ایسا ہی کرنے کا مشورہ دوں گا۔ چیزوں کو اپنے لیے بوجھ بنانے کے بجائے، چیزوں کو مذاق بنائیں. اسے تھوڑا سا ہلائیں۔ اس پر توجہ مرکوز کریں کہ آپ آج کیا کرنا چاہیں گے اور آپ دنیاوی چیزوں کو بھی تفریحی کیسے بنا سکتے ہیں؟ نقطہ یہ ہے کہ آپ ایک جیسے نہیں رہتے ہیں۔ آپ ترقی کرتے ہیں۔ آپ کی ترجیح بدل جاتی ہے اور آپ کے کام کرنے کا انداز بدل جاتا ہے۔ اور جو کل آپ کے لیے کام کرتا ہے وہ کل آپ کے لیے کام نہیں کر سکتا۔

اب آگے بڑھیں، اور اپنے لیے اپنے قابل عمل اہداف طے کرنے کے لیے اس باب کا خلاصہ کریں اور آج ہی سے اپنی خودی کی بہتری کا سلسلہ شروع کریں۔

## باب 10 - اپنے تنہا وقت کو نشہ آور بنائیں

آپ ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا کیوں پسند کرتے ہیں جن سے آپ محبت کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں کے ساتھ رہنے سے نفرت کرتے ہیں؟

کیونکہ وقت ان لوگوں کے ساتھ گزرتا ہے جن سے آپ محبت کرتے ہیں اور ان لوگوں کے ساتھ جو آپ سے محبت کرتے ہیں۔ وہ اپنی موجودگی کو آپ کے لیے نشہ آور بنا دیتے ہیں۔ وہ اتنی محبت، شفقت، ہنسی اور راز، اور گلے ملتے ہیں کہ آپ ان چیزوں کے منتظر ہیں، کیا آپ نہیں؟ اور جب آپ ان کے ساتھ نہیں ہوتے تو آپ کو یہ تمام پیاری چھوٹی چیزیں یاد آتی ہیں۔

اسی طرح، آپ کو کچھ لوگوں کے آس پاس رہنا پسند نہیں ہے کیونکہ ان کے ساتھ، وقت شیطان بن جاتا ہے۔ وہ آپ کو نہیں ملتے ہیں۔ ان کے پاس آپ کو پیش کرنے کے لیے کچھ نہیں ہے، نہ ہی کوئی پیار اور نہ ہی کوئی ایسی دلچسپی۔

اگر آپ کو وہ بات سمجھ میں نہیں آئی جو میں یہاں کہنے کی کوشش کر رہا ہوں، تو میں اسے سیدھا کر دیتا ہوں۔ آپ کو اپنے ساتھ وقت گزارنا پسند نہ کرنے کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے ساتھ آپ کا رشتہ دوسری قسم میں آتا ہے۔ آپ کے پاس اپنے آپ کو پیش کرنے کے لیے کچھ نہیں ہے، نہ پیار اور نہ ہی کوئی خوشی۔

جیسا کہ میں نے شیئر کیا، جب میں اپنے آبائی شہر واپس آیا تو میرے اسکول کے دوست مجھ سے رابطہ نہیں رکھنا چاہتے تھے۔ تاہم، اب وہ مجھے پیغام بھیجتے ہیں کہ مجھ سے پوچھیں کہ کیا میں



باہر جانا چاہوں گا۔ میں نہیں جانتا کہ کیا بدل گیا ہے۔ لیکن اب، میں ان کے ساتھ نہیں جانا چاہتا۔ میں بہت آرام دہ اور پرسکون محسوس کرتا ہوں

اپنے گھر میں خوش اور سکون سے اپنا کام کرتا ہوں کہ مجھے کسی کی گڑیا بننے میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ بوڑھی رینو کا چلی جاتی لیکن میں نہیں۔ کیوں؟

کیونکہ میرے پاس اور بھی دلچسپ چیزیں ہیں۔ میں نے اپنے آپ کو تفریح کرنے کے دوسرے طریقے بنائے ہیں۔ میں نے اپنے اکیلے وقت کو دکھی سے لت میں بدل دیا ہے۔ اور میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی کچھ ایسا ہی کریں۔ کیسے؟ آئیے اس پر بحث کرتے ہیں۔

### خوشی کے متعدد ذرائع بنائیں 1.

بہت سی خواہشیں ہیں جو آپ کے دل میں دفن ہیں۔ وہ چیزیں جنہیں آپ ہمیشہ آزمانا چاہتے تھے لیکن آپ کو کبھی بھی وقت نہیں ملتا۔ کوئی مخصوص مشغلہ یا ہنر جسے آپ اپنانا چاہتے تھے لیکن آپ نے کبھی نہیں کیا۔ 'فری وقت' سوائے اس کے کہ آپ کے پاس ہمیشہ سب کچھ کو اوپر پر دیکھنے کے لیے کافی وقت ہوتا تھا۔ آپ کے پاس Netflix میڈیا پر اسکرول کرنے یا وہ کام کرنے کا وقت نہیں تھا جو آپ کے دل نے بنایا تھا۔

بچوں کے طور پر، ہم کمال یا پیداواری صلاحیت کے بارے میں فکر کیے بغیر نئی چیزیں آزمانے یا نئے گیم کھیلنے کے لیے بہت پرجوش تھے۔ لیکن جیسے ہی ہم بالغ ہونے لگے، ذمہ داری کا بوجھ، کامیاب ہونے کا بوجھ، اور اپنی قابلیت ثابت کرنے کی ضرورت نے ہماری زندگی سے ہر ایک خوشی کو ختم کر دیا۔ کچھ مشاغل ہمارے دلوں میں آگ لگا دیتے تھے جو آج ہماری زندگی کا حصہ نہیں ہیں۔

وہاں پکنک کے مقامات تھے جن کے بارے میں ہم پرجوش محسوس کرتے تھے لیکن آج ہم سارا دن اپنے صوفے پر بیٹھ کر صرف شکایت کرتے رہتے ہیں کہ ہمارے پاس جانے کو کہیں نہیں ہے۔ یہ کیسے ہوا؟

شاید، بچوں کے طور پر، ہم زندگی کی چھوٹی چھوٹی خوشیاں تلاش کرنے میں ٹھیک تھے۔ بچے اپنے آپ کو تفریح کرنے کا راستہ تلاش کرتے ہیں۔ اس لیے وہ تقریباً ہر وقت خوش رہتے ہیں۔ وہ خود کو خوش رکھنا جانتے ہیں۔ تاہم، بالغ زیادہ تر اداس ہیں۔ کیونکہ ہم توقع کرتے ہیں کہ دوسرے آئیں گے اور ہماری تفریح کریں گے۔ اور جب کوئی نہیں آتا تو ہم خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں۔

اگر میں تم سے پوچھوں، آپ اپنے آپ کو خوش کرنے کے لیے روزانہ ایک ایسا کیا کام کرتے ہیں، آپ کیا کہیں گے؟

جواب دینا مشکل۔ میں جانتا ہوں، میں بھی وہاں رہا ہوں۔ دنیا سے ہماری چیئر لیڈر بننے کی توقع کرنا آسان ہے۔ لیکن آئینے میں دیکھنا اور یہ سوال کرنا مشکل ہے کہ ہم اپنے لیے کیا کرتے ہیں۔ کوئی تعجب نہیں، ہم خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں۔

لیکن ارے، میں تمہاری ماں نہیں ہوں اس لیے تم پر چیخنا میرا کام نہیں ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ بالغ ہونا آسان نہیں ہے۔ یہ صرف بہت ہے. آپ کو اپنے آپ کا بھی خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ ہر چیز کا خیال رکھنا ہوگا۔ لیکن بات یہ ہے کہ، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنی محنت کرتے ہیں، آپ کتنا کام کرتے ہیں، اور دن کے اختتام پر آپ کتنا زیادہ کام محسوس کرتے ہیں۔ کیا فرق پڑتا ہے کہ آپ اپنے دن میں ایک کام بھی کرتے ہیں جس سے آپ مطمئن ہوتے ہیں؟ ہم تھکن محسوس نہیں کرتے کیونکہ ہم بہت زیادہ کوشش کرتے ہیں۔



ہم تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں کیونکہ ہم بہت کم کام کرتے ہیں جو واقعی ہمیں خوش کرتا ہے۔ تو شاید، اگر آپ جان بوجھ کر صرف ایک کام کرتے ہیں جو آپ کو اپنے آپ سے، اپنے اندرونی بچے سے جڑے ہوئے محسوس کرتا ہے تو زندگی ایک خوشی کی طرح محسوس کرنے لگے گی۔ ہمارے پاس اپنی روزمرہ کی زندگی میں کم از کم ایک ایسی چیز ہونی چاہیے جس کے بارے میں ہم پرجوش ہوں، کچھ دیکھنے کے لیے

آگے. خوشی آپ کو ڈھونڈنے نہیں آئے گی۔ یہ آپ کو تلاش کرنا ہے اور اگر آپ نہیں ڈھونڈ سکتے تو اپنی زندگی میں خوشی کے ذرائع پیدا کریں۔ آپ کو زندہ رہنے کے لیے اور زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے بہت کچھ کرنا پڑے گا۔ یقینی بنائیں کہ آپ ہر روز کچھ کرتے ہیں تاکہ خوشی پیچھے نہ رہے۔ اپنی زندگی کو خوشگوار بنائیں، نہ صرف اختتام ہفتہ کے رحم و کرم پر۔

اور میں جانتا ہوں کہ یہ کام کرنے سے کہیں زیادہ آسان ہے لیکن اس چیز کی کوشش نہ کرنے کے بہانے کافی ہے جو آپ ہمیشہ چاہتے تھے۔ آپ کا باطن ہمیشہ سے آپ کا انتظار کر رہا ہے کہ آپ زندگی کو پکڑیں اور وہ کام شروع کریں جو آپ کے لئے اہم ہیں۔ آپ نے دوسروں اور دنیا کے لیے آپ کی زندگی میں خوشی لانے کے لیے کافی انتظار کیا ہے، اب جان بوجھ کر خوشگوار زندگی بنانے کی باری آپ کی ہے۔ خوشگوار زندگی نہیں۔ لیکن ایک خوشگوار زندگی۔ خوشی ایک سستی چیز ہے۔ خوشی زندگی کو امیر بناتی ہے۔ اور اچھی بات یہ ہے کہ اگر آپ جان بوجھ کر اسے تلاش کرتے ہیں تو آپ ہمیشہ اپنی زندگی میں خوشی کا کم از کم ایک ذریعہ تلاش کر سکتے ہیں۔

لیکن میں یہ لفظ جان بوجھ کر بار بار کیوں استعمال کر رہا ہوں؟

کیونکہ آپ کی پہلے سے طے شدہ ترتیب پر واپس جانا اور آپ کی زندگی میں ہونے والی ہر چیز کے لیے دنیا کو مورد الزام ٹھہرانا آسان ہے۔ لیکن جب آپ ذمہ داری اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں

اور اپنے دن کو مکمل بیداری ۔ کے ساتھ خوشی سے بھرنے کے لیے کچھ تلاش کرتے ہیں، تو آپ دیکھیں گے کہ تقریباً ہر چیز مزے میں بدل جاتی ہے جب آپ اسے پوری خود آگاہی کے ساتھ کرتے ہیں۔ یہ آپ کی صبح کی چائے کی بو، دھوپ کی کرنیں آپ کے گالوں کو چومنے، یا کسی اجنبی نے آپ کی طرف دیکھنے کا انداز جتنا چھوٹا ہو سکتا ہے۔ یہ اندر ہے۔

وہ چھوٹے لمحات جنہیں تلاش کرنے کے لیے آپ کو خوشی چھپی ہوئی ہے۔ اس کے ساتھ کھیلیں۔ خوشی آپ کے ساتھ چھپ چھپا کر کھیل رہی ہے۔ اسے اپنے دل کی گہرائی میں ڈھونڈنا آپ کا کام ہے۔

آپ کو اپنی زندگی سے ایک مثال دوں، میں نے ہمیشہ اپنے آبائی شہر سے نفرت کی کیونکہ یہ بہت چھوٹا ہے۔ میرا شہر اتنا چھوٹا ہے کہ اس میں کچھ بھی نہیں ہے جس سے میں لطف اندوز ہوں۔ ہمارے پاس کوئی پارک نہیں ہے (خدا، مجھے فطرت سے پیار ہے لیکن، دوہ..)، کوئی لائبریری نہیں (میں کتاب کا عاشق ہوں)، کوئی کتابوں کی دکان نہیں، اور بالکل کوئی آرٹ گیلریاں نہیں۔ لیکن اگر میں ان چیزوں کے بہتر ہونے کا انتظار کرتا تو میں اب بھی انتظار کر رہا ہوتا۔ لہٰذا الزام تراشی کا کھیل کھیلنے یا اپنے کردار کو نشانہ بنانے کے بجائے، میں اپنے پاس پہلے سے موجود خوشی کے ذرائع پیدا کرنے کا انتخاب کرتا ہوں۔ میں نے اپنے شہر کی تنگ گلیوں میں شام کی سیر کرنا شروع کر دی۔ مجھے اپنی شام کی سیر سے زیادہ توقع نہیں ہے۔ میں صرف ایک وقفہ لینے کی توقع کرتا ہوں۔ ایک ایسی دنیا سے وقفہ جہاں ہر کوئی زندگی کی دوڑ جیتنے کے لیے دوڑ رہا ہے۔ شام کی یہ سیر مجھے اپنے تاثرات کو تازہ کرنے اور اپنے ہی شہر کو حیرت سے دیکھنے کی اجازت دیتی ہے۔ ان چیزوں پر توجہ دینا جو پہلے میری آنکھوں سے پوشیدہ تھیں۔



کچھ میں تاریخ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا تلاش کریں۔ پرانے مکانات اور ان کے پراسرار دروازے۔ ان ہی چہروں کو دیکھو جو وہی نیرس چیزیں کر رہے ہیں لیکن کچھ ایسی چیز دیکھیں جو مجھے حیران کر سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے شام کو ٹاکنگ واک کا انتخاب کیا۔ میں اپنے دماغ میں گھومنے سے پہلے لوگوں کو دیکھنا چاہتا تھا اور ان کا مشاہدہ کرنا چاہتا تھا۔ میں چپکے سے کسی کی زندگی کا حصہ بننا چاہتا تھا۔ آج تک، میری شام کی سیر ایک ایسی چیز ہے جس کا میں منتظر ہوں، چاہے میں اپنے آبائی شہر میں ہوں یا کہیں اور۔ یہ وہی چیز ہے، جو مجھے دن بھر پرجوش رکھتی ہے، خاص طور پر دوپہر میں جب میں تھکا ہوا اور نیند محسوس کرتا ہوں۔ میں ایک وقفہ لینے اور کچھ دیکھنے کے لئے پرجوش محسوس کرتا ہوں جس پر میں نے کبھی توجہ نہیں دی۔ یہ بہت چھوٹا ہے اور شاید زیادہ تر کے لیے اہمیت نہیں رکھتا لیکن یہ میرے لیے اہم ہے۔ یہ مجھے آرام کرنے اور دنیاوی دباؤ سے وقفہ لینے میں مدد کرتا ہے۔

اور میرا مشورہ ہے کہ آپ چھوٹی چھوٹی چیزوں میں خوشی تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ ہو سکتا ہے اپنی صبح کی کافی اپنی پسندیدہ موسیقی سنتے ہوئے اور پورے عمل میں جلدی کیے بغیر پی لیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے ساتھ موم بتی اور رومانوی گانوں کے ساتھ اپنا کھانا پکائیں

آپ کا دل پہلے ہی جانتا ہے کہ آپ کے لیے خوشی کہاں ہے۔ اپنے دل کی رہنمائی پر عمل کریں اور یہ آپ کو ایک خوشگوار روزمرہ کی زندگی بنانے کی طرف لے جائے۔ بات یہ ہے۔ یا تو آپ کو خوشی ملتی ہے یا پریشانی آپ کو ڈھونڈتی ہے۔

instagram.com/armanxnawaz

## 2. نئی مہارتیں سیکھیں اور خود کو چیلنج کریں:

میں ہمیشہ تیراکی، خطاطی اور جرمن زبان سیکھنا چاہتا تھا۔ اور لاانتہا چیزیں ہیں جو میں اب بھی سیکھنا چاہتا ہوں۔ درحقیقت، کبھی کبھی میں اپنے دل میں نئی چیزیں سیکھنے کی اس جلتی خواہش کو محسوس کرتا ہوں۔ لیکن میں نے نئی مہارتیں سیکھنے کی اپنی خواہش پر کبھی زیادہ توجہ نہیں دی کیونکہ (a جس کے پاس ٹائم ہے اور ب) میں.... جواب لوڈ ہو رہا ہے

مجھے نہیں معلوم کہ ہم اپنی پوری زندگی کچھ نیا کرنے کی کوشش کیوں کرتے ہیں یا نئی چیزیں سیکھنے سے ڈرتے ہیں۔ ہم کسی نہ کسی طرح سوشل میڈیا پر گھنٹے ضائع کرنے کا انتظام کرتے ہیں لیکن ایک نئی مہارت کے لیے وقف کرنے کے لیے ہر روز 15 منٹ کا وقت نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہم ایک ایسی دنیا میں رہ رہے ہیں جہاں کچھ بھی نیا سیکھنا اتنا ہی آسان ہے جتنا کہ کھولنا۔ تمام وسائل ہماری انگلیوں پر مفت دستیاب ہیں YouTube ایک روپیہ ادا کیے بغیر پھر بھی ہم اپنے منہ پر پھینکنے کے لیے کوئی نہ کوئی بہانہ ڈھونڈتے ہیں یا جھوٹ بولتے ہیں۔ کتنی سچ! !میں ہمیشہ سوچتا تھا کہ اگر میں واقعی یہ سب چیزیں سیکھنا چاہتا ہوں تو پھر مجھے کیا روک رہا ہے؟ میں نے جواب کا انتظار کیا بس یہ سمجھنے کے لیے کہ میں اس سارے عرصے میں خود کو بیوقوف بنا رہا ہوں۔

ہم سب کے پاس وقت ہے۔ اگر آپ واقعی کچھ کرنا چاہتے ہیں تو وقت کا مسئلہ نہیں ہے۔ مسئلہ آپ کی فضول بہانے بنانے کی عادت ہے۔ بہانے بھی نہیں۔ اپنے آپ سے جھوٹ بولنے کی آپ کی عادت کمال کے ساتھ گویا آپ کو اس کے لیے کوئی ایوارڈ ملے گا۔

پچھلے ایک سال میں، میں نے تین نئے ہنر سیکھے ہیں۔ حالیہ ایک ایسی چیز تھی جسے میں 16 سال کی عمر سے سیکھنا چاہتا تھا۔ میں نے سیکھنا شروع کیا۔



کروشنگ: تقریباً چند مہینے پہلے۔ اب جب میں اسے جانتا ہوں، میں ہر روز کچھ نیا کرنے کے لیے بہت پرجوش محسوس کرتا ہوں۔ میں یوٹیوب ویڈیوز دیکھتا رہتا ہوں کہ کیسے بیگ کو پربہارے کروشیٹ ٹاپس کو کیسے بچایا جائے۔ یہ سب Pinterest کروشیٹ کیا جائے یا پرجوش محسوس ہوتا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ میرے کام سے آگے میری زندگی ہے۔ میں ہر نئی چیز کے ساتھ، مجھے ایسا لگتا ہے جیسے میں بڑھ رہا ہوں۔ یہ جان کر بہت پرجوش محسوس ہوتا ہے کہ میں کچھ سیکھ رہا ہوں جو میں ہمیشہ سے چاہتا تھا۔ میں یہ جان کر پرجوش محسوس کرتا ہوں کہ یہ کسی غیر متوقع چیزیں بدل سکتا ہے۔ درحقیقت، کل، میں سونے کی کوشش کر رہا تھا لیکن میں صرف اتنا سوچ سکتا تھا کہ کروشنگ کا ایک نیا نمونہ آزما رہا تھا تو میں نے اٹھ کر کروشنگ شروع کر دی۔

میں سمجھتا ہوں کہ شاید آپ کے پاس نئی چیزیں آزمانے یا سیکھنے کا وقت نہیں ہے۔ لیکن پھر آپ ہر روز کم از کم 15-20 منٹ لے سکتے ہیں اگر آپ کسی اور کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے کوشش کرتے ہیں۔

میں صرف آپ کو اپنی زندگی کو پرجوش بنانے کا مشورہ دے سکتا ہوں۔ کچھ نیا سیکھیں جو آپ ہمیشہ چاہتے تھے۔ ہو سکتا ہے۔

بنائی یا تیراکی یا ایک نئی زبان۔ ایک نئی مہارت میں مہارت حاصل کرنے میں وقت لگے گا لیکن یہ عمل آپ کی روزمرہ کی زندگی کو جوش و خروش سے بھر دے گا۔ آپ کا دماغ پھر سے جاگ جائے گا۔ آپ تخلیقی خیالات رکھنے لگیں گے۔ اور یہ سب ایک کامل زندگی کی طرح محسوس ہوگا۔ تو، اسے آزمائیں

کچھ سیکھ کر، اور اپنی پسند کی چیزیں کر کے اپنے اکیلے وقت کو لت لگائیں۔ کچھ ایسا کرنے کی کوشش کریں جو آپ ہمیشہ کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کیا سیکھنا چاہتے ہیں

لیکن آپ نے اپنی دلچسپی پر کبھی توجہ نہیں دی۔ کیا یہ رقص ہے؟ یا نئی زبان سیکھ رہے ہیں؟ جو بھی ہے، بس اسے سیکھنے پر توجہ دیں۔

اپنا تنہا وقت بنائیں = اپنی ترقی کا وقت۔

## 3. اپنے دماغ کو علم کے ساتھ کھلائیں:

کیا آپ جانتے ہیں کہ ہم سے سب سے زیادہ قابل رحم جھوٹ کیا ہے؟
ہمیں یہ یقین کرنے میں جوڑ دیا جاتا ہے کہ مطالعہ کرنا بورنگ ہے، اور جو لوگ کتابیں پڑھتے ہیں اور مسلسل کچھ نیا سیکھنے کی تلاش میں رہتے ہیں وہ 'بیگکس' ہیں، زیادہ تر فلمیں، کتابیں اور سیریز ہمارے دماغ میں یہ خیال سیمنٹ کرتے ہیں کہ اگر آپ کی عمر 20 سال ہے، جنگلی طور پر جیو، نشے میں ہو، احمقانہ کام کرو، اور بلہ بلاؤ۔ میڈیا اور تفریحی صنعت نے کامیابی کے ساتھ ہمارے ذہنوں میں یہ یقین پیدا کر دیا ہے کہ جو لوگ سکول/کالج میں محنت سے پڑھتے ہیں وہ احمق عجیب بچے ہیں جن کے پاس زندگی سے لطف اندوز ہونے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ یہ جان بوجھ کر ہو رہا ہے۔ اس پورے نظام کو احتیاط سے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ بے ترتیب نہیں ہے کہ زیادہ تر لوگ کسی اچھے پارک یا لائبریری میں کتاب لے کر بیٹھنے کے بجائے ویک اینڈ پر نشے میں رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ بے ترتیب نہیں ہے۔ یہ ہمیں ذہنی طور پر کمزور بنانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے تاکہ ہم پیروکار رہیں، لیڈر نہیں۔
اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ہر ملک میں تعلیمی نظام کو اس طرح بنایا گیا ہے کہ ہم کتابوں سے نفرت کرنے کے پابند ہیں۔ کیا یہ افسوسناک نہیں ہے کہ ہر طالب علم کو ہر اس مضمون میں اچھا



ہونا چاہیے جسے کچھ حکام نے ہمارے لیے برسوں پہلے منتخب کیا تھا؟ اور ہم سب کو ان مضامین میں اپنے اسکور کی بنیاد پر سخت مطالعہ کرنا چاہئے اور اپنی ذہانت کو ثابت کرنا چاہئے جو ہم پر مجبور کیا گیا تھا؟ کوئی تعجب نہیں کہ لوگ کتابوں سے نفرت کیوں کرتے ہیں۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ اچھی چیز کیا ہے؟
اچھی بات یہ ہے کہ آپ اب اسکول میں نہیں ہیں (مجھے امید ہے) اور اگر آپ اسکول/کالج میں ہیں، تب بھی آپ اپنے دماغ کو وہ علم فراہم کرنے کی ذمہ داری لے سکتے ہیں جو آپ کے خیال میں حقیقی زندگی میں بڑا جیتنا ضروری ہے۔ اسکول اور وہ سخت نظام ختم ہو چکا ہے اور جیسا کہ ہم نے بحث کی ہے، آپ خود ہیں۔ آپ ان کتابوں کو پڑھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کو پرجوش محسوس کریں اور آپ کو زندگی میں بڑھنے میں مدد کریں۔
جب میرا کالج ختم ہوا تو میں نے اپنے آپ سے وعدہ کیا کہ میں اپنی زندگی میں دوبارہ کبھی کوئی کتاب نہیں پڑھوں گا جب تک کہ مجھے مجبور نہ کیا جائے۔ مجھے صرف کتابوں سے نفرت تھی۔ اپنی کالج کی زندگی کے تینوں سالوں اور اسکول کے ان گنت سالوں میں، میں نے کبھی بھی حقیقی زندگی میں لاگو کرنے کے قابل کچھ نہیں پایا۔ میری ڈگری نے اچھی نوکری نہیں دی تو کیا فائدہ؟ اوہ۔ کتابیں بورنگ ہیں۔ کوئی انہیں کیوں پڑھے گا؟ اوہ رکو، یہ پرانی ریتو کا بات کر رہی ہے۔

میں میں نے اپنی پہلی کتاب پڑھی۔ جی ہاں، لاک ڈاؤن کے دوران۔ میں انتہائی 2020 مایوسی، ذہنی خرابی اور ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی کے دیگر مسائل سے دوچار تھا۔ اور اس دوران میں نے اپنی پہلی کتاب پڑھی۔ 'وہ راہب جس نے اپنی فراری فروخت کی' رابن شرما کے ذریعہ۔ نہ صرف اس کتاب نے مجھے سب کچھ واضح طور پر دیکھنے میں مدد کی، لیکن اس نے مجھے کتابوں سے بھی پیار کیا۔ اس کے بعد میں نے 200 سے زائد کتابیں پڑھی ہیں۔

ایک وقت تھا جب میں کتابوں کا عادی تھا۔ ایک کے بعد ایک صفحہ۔ ایک کے بعد ایک کتاب۔ کتابیں میرے لیے نشے کی طرح بن گئیں۔ میرا کالج ختم ہو چکا تھا۔ میری رہنمائی کے لیے میرے پاس پروفیسر یا کوئی اور نہیں تھا۔ اور ایک انتہائی کم اعتماد شخص ہونے کے ناطے، مجھے ہمیشہ کسی کی ضرورت ہوتی ہے جو میری رہنمائی کرے۔ تب کتابوں نے میری مدد کی۔ مجھے جس بھی مدد کی ضرورت ہوتی، میں اس موضوع پر ایک کتاب پڑھنا شروع کر دیتا۔ یہ ہے۔ تب سے، میری زندگی اس طرح بدل گئی ہے کہ میں آپ کو بیان نہیں کر سکتا۔ اور جیسا کہ یہ آواز دے سکتا ہے، کتابیں طاقتور ہیں اور الفاظ آپ کی پوری زندگی بدلنے کی طاقت رکھتے ہیں میں نے وہ اقتباس جیا ہے۔ میری زندگی اس ایک اقتباس کا مظہر ہے۔ کتابوں نے مجھے بدل دیا ہے۔ کتابوں نے مجھے اپنے آپ کو اور دنیا کو سمجھنے میں مدد کی۔ کتابوں نے میرے دماغ کو ان لوگوں کے علم اور حکمت سے کھلانے میں مدد کی جنہوں نے زندگی میں مجھ سے زیادہ تجربہ کیا ہے۔ کتابوں نے مجھے دوسروں کی غلطیوں سے سیکھنے اور مہربان اور ہمدرد بننا سیکھنے میں مدد کی۔ کتابوں نے مجھے ذہین بنا دیا۔ کتابوں نے مجھ میں حکمت کی ہوا کو ہوا دی اور ہر سانس کے ساتھ، میں پر اعتماد اور زندگی میں زیادہ کامیاب ہو گیا۔

کتابیں بورنگ نہیں ہوتیں۔ کتابیں جادوئی ہوتی ہیں۔ وہ آپ کو آپ کے خوابوں کے ورژن میں تبدیل کرنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ کتابیں ہماری بہترین دوست ہیں۔ وہ آپ کو لوگوں کی طرح نہیں چھوڑتے۔ اگر آپ کوئی کتاب پڑھتے ہیں تو اس کا علم ہمیشہ آپ کے پاس ہوتا ہے اور ضرورت کے وقت آپ کی رہنمائی کرتا ہے۔ آپ کسی دوست سے یہی توقع رکھتے ہیں، ہے نا؟ آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بہترین دوست آپ کے ساتھ ایماندار ہو۔ ٹھیک ہے، کتابیں آپ کے ساتھ ایماندار ہیں۔ وہ آپ کو ایک ہی وقت میں بہتر بننے



میں مدد کرتے ہوئے آپ کو آئینہ دکھاتے ہیں۔

اس دور میں جب مجھے رہنمائی کے لیے کسی کی ضرورت تھی، مجھے زندگی کے ہر پہلو میں رہنمائی کے لیے کتابوں کی حکمت ملی۔

میڈیا آپ کو بے وقوف بنانا بند کریں۔ کتابیں آپ کے تصور سے کہیں زیادہ دلچسپ ہیں۔ ہر صنف کی کتابیں پڑھیں۔ اگر آپ بہتر زندگی گزارنا سیکھنا چاہتے ہیں تو خود مدد کتابیں پڑھیں۔ اگر آپ بہتر سوچنا سیکھنا چاہتے ہیں تو عظیم فلسفیوں کو پڑھیں۔ اگر آپ ذہنی طور پر مضبوط بننا چاہتے ہیں تو روحانی کتابیں پڑھیں۔ اگر آپ اپنی زندگی کو مسالا بنانا چاہتے ہیں تو فنتاسی کو پڑھیں۔ اگر آپ انسانوں کو سمجھنا چاہتے ہیں تو افسانے پڑھیں۔ کتابوں میں یہ سب ہے۔ کتابیں پڑھیں اور اپنے دماغ کو کھلائیں۔۔ اپنے فارغ وقت میں، یا جسے آپ 'اکیلا وقت' کہتے ہیں، ایک کتاب نکالیں اور کم از کم 5 صفحات پڑھیں۔ اپنے آپ کو تالاب میں ڈوبنے دیں۔ الفاظ ان موضوعات پر کتابیں پڑھیں جو آپ کی دلچسپی کا باعث بنیں۔ اپنے صنعت کے ماہر کی لکھی ہوئی کتابیں پڑھیں اور سیکھیں کہ انھوں نے کئی دہائیوں میں کام کرنے کے بعد کیا سیکھا ہے۔ ان لوگوں کی لکھی ہوئی کتابیں پڑھیں جو آپ کو متاثر کرتی ہیں اور ان کے الفاظ استعمال کرکے اپنے آپ کو ان کا ایک چھوٹا سا حصہ بناتی ہیں۔ بہانے اور ڈرامہ بہت ہو گیا۔ آپ کے پاس انتظار کرنے کے لئے بہت کچھ ہے۔ پڑھنے اور سیکھنے کے لیے بہت کچھ۔ اور کتابیں زندگی میں سیکھنے اور بڑھنے کا سب سے آسان ذریعہ ہیں۔

اور نہ صرف کتابیں، خود کو سیکھنے کے لیے وقف کریں۔ اپنے دماغ کو علم سے کھلانا اپنا مقصد بنائیں۔ اگر کتابیں نہیں تو آگے بڑھیں اور اپنے پسندیدہ لوگوں کے پوڈکاسٹ اور تقریریں سنیں۔

سنیں جو آپ کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر کوئی ایسا موضوع ہے جو آپ TedTalk ان لوگوں کی کے تجسس کو بڑھاتا ہے، تو اسے اپنے ذہن میں آہستہ آہستہ مرنے نہ دیں۔ انھیں اور انٹرنیٹ پر اس موضوع کے بارے میں تلاش کریں۔ یوٹیوب یا ماسٹرکلاس پر جائیں۔ بات یہ ہے کہ اپنے دماغ کو علم سے کھلائیں، کوڑا کرکٹ نہیں۔ آپ کے پاس شکایت کرنے کا وقت نہیں ہے کہ لوگ آپ کو کیسے چھوڑ گئے۔ وہاں بہت کچھ ہے جو آپ کو سیکھنے کی ضرورت ہے۔ بہت سارے موضوعات اور کتابیں ہیں جو آپ کو کچھ زیادہ زندہ محسوس کریں گی۔ اپنا وقت اس کے لیے وقف کریں۔

## تفریحی ورزش

اسے تھوڑا مزہ دینے کے لیے، اپنے لیپ ٹاپ/موبائل پر ایک الگ فولڈر بنائیں یا ہر چیز کے لیے علیحدہ نوٹ بک خریدیں جو آپ خود سیکھتے ہیں۔ اس فولڈر یا نوٹ بک کو نام دیں۔ "اپنے دماغ کو کھانا کھلانا" اس نوٹ بک میں ہر چھوٹی چیز جو آپ سیکھتے ہیں شامل کریں۔ اگر آپ پوڈکاسٹ/ٹیڈ ٹاک سنتے ہیں، تو اس کا خلاصہ شامل کریں، چاہے صرف بلٹ پوائنٹس ہوں۔ اگر کوئی ایسا موضوع ہے جس کے بارے میں آپ تلاش کرنا چاہتے ہیں، تو اس موضوع کو لکھیں اور اپنے دماغ کے ساتھ تاریخ طے کریں اور موضوع/تصور کے بارے میں سیکھنے میں وقت گزاریں۔ اگر آپ کوئی کتاب پڑھتے ہیں تو وہ سب کچھ لکھیں جو آپ نے سیکھا ہے اور ہر وہ چیز جو آپ اپنی زندگی میں نافذ کرنا چاہتے ہیں۔



اگر کوئی ایسا شخص ہے جو آپ کو متاثر کرتا ہے، تو اپنی نوٹ بک میں اس شخص کا پروفائل بنائیں۔ اس شخص کا نام لکھیں، اس کی تصویر شامل کریں، اور پھر وہ سب کچھ لکھیں جو آپ نے اس شخص کے بارے میں سیکھا۔ اس نوٹ بک یا علیحدہ فولڈر کو آپ کی تبدیلی کی طرف آپ کے پہلے قدم کی علامت بننے دیں۔ اس کتاب کو اس بات کی وضاحت کرنے دیں کہ آپ زندگی میں بڑھنے اور اپنا بہترین ورژن بنانے کے لیے تیار ہیں۔

آخر میں، میں کہوں گا، وقت کو اپنے ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ اپنے آپ کو تعلیم دیں، خود کو تربیت دیں اور سب سے بڑھ کر اپنے ساتھ مزہ کریں۔

https://wa.me/923491121180

# باب 11 - خود مختار بنیں۔

میں ایک انتہائی مزے دار اور تصوراتی انسان ہوں۔ اور مجھے جملے ادھورا چھوڑنے کی بری عادت ہے۔ میں جو کہنا چاہتا تھا وہ یہ تھا کہ میں اپنے ذہن میں ایک انتہائی مزے دار اور تصوراتی انسان ہوں۔ میں نے ہمیشہ اپنے دوستوں کے ساتھ مزہ کرنے کا تصور کیا خاص طور پر جب میں نے کالج شروع کیا۔ مجھے لگتا ہے کہ میں ہمیشہ سے ایسا ہی رہا ہوں۔ جیسے ہی میں نئے دوست بناتا ہوں، میں خود کو ان کے ساتھ لطف اندوز ہونے کا تصور کروں گا، رات بھر قیام کروں گا، ایک ساتھ فلم دیکھوں گا، مختلف شہروں کو تلاش کروں گا، اور وہ تمام چیزیں جو شاید مجھے بہت مایوس کرتی ہیں۔

مجھے یاد ہے، جب میں نے کالج شروع کیا تھا، میں نے تصور کیا تھا کہ میں کچھ حیرت انگیز دوستوں سے ملوں گا اور ہم ہر ہفتے کے آخر میں اس نئے شہر کو دیکھنے نکلیں گے یا شاید ہم اسی این جی او کا حصہ بن جائیں گے اور جس سے میں نے دوسرے ٹائٹ بٹس کا حصہ بنیں گے۔ فلموں سے سیکھا تھا۔ لیکن کالج اس کے بالکل برعکس تھا۔ پہلے چند ہفتوں تک، میں یہ کہنے کے قابل بھی نہیں تھا۔ 'ہیلو' میرے جوتوں کو دیکھے بغیر کسی سے بھی کیونکہ میں بہت شرمیلی اور کم اعتماد تھی۔ اور جب میں نے دوستی کی تو ہم ہر وقت اپنے کمروں میں رہتے تھے کیونکہ ان میں سے کوئی بھی کبھی باہر جا کر کوئی نئی چیز آزمانا نہیں چاہتا تھا۔ کالج کے بعد گھر آیا تو کچھ ایسا ہی ہوا۔ میں نے سوچا کہ میرے پاس اپنا کیریئر بنانے کا وقت ہے اور ایک بار جب میں یہ کروں گا تو میں اپنے تمام مشہور شہروں کا سفر کروں گا۔



https://facebook.com/armanxnawaz

ملک، وہاں چند ہفتے ٹھہریں اور زندگی بھر کے لیے کچھ اچھے دوست بنائیں۔ میں نے اپنا کیریئر بنایا اور سفر شروع کیا جو صرف دو شہروں کا احاطہ کرتے ہوئے ختم ہوا۔ کیا آپ جانتے ہیں کیوں؟ کیونکہ حقیقت اتنی حیرت انگیز نہیں تھی جتنی میں نے اس کے بارے میں تصور کیا تھا۔

اگرچہ میں نے اپنے تجربے سے جو محسوس کیا وہ یہ ہے کہ ہم ہر وقت دوسرے لوگوں کے ساتھ لطف اندوز ہونے کی توقع کرتے ہیں۔ ہم تصور کرتے ہیں کہ ہم اپنے دوستوں کے ساتھ پارٹی میں کیسے جائیں گے اور اپنے ساتھی کے ساتھ ڈنر ڈیٹ پر کیسے جائیں گے اور کیسے ہم اپنے خاندان کے ساتھ پکنک پر جائیں گے اور اپنے بہترین دوست کے ساتھ کبھی کبھار برنچ کی چند تاریخیں منائیں گے۔

مسئلہ تب پیدا ہوتا ہے جب ہمارا دلکش تخیل ہماری حقیقت سے میل نہیں کھاتا۔ جب لوگ آپ کے ساتھ اپنا برنچ بھول جاتے ہیں یا آپ کے ساتھ پارٹی کرنے کے لیے اپنے مصروف شیڈول سے وقت نہیں نکال پاتے یا اگر وہ تفریح کے لیے وہی چیزیں کرنا پسند نہیں کرتے جو آپ کرتے ہیں۔ اور اس کے لیے دوسرے لوگوں کو موردِ الزام نہیں ٹھہرایا جانا چاہیے۔ ظاہر ہے، وہ آپ کی خواہشات یا مزاج کے مطابق کام نہیں کر سکتے۔ انہیں بھی زندگی ملی ہے۔ اپنی خواہشات کو پورا کرنا یا اپنے تخیل کو حقیقت میں ظاہر کرنا کسی کا کام نہیں ہے۔

# THE ART OF BEING ALONE

# تنہا رہنے کا فن

رینوکا گورانی

تنہا رہنے کا فن

رینوکا گورانی

https://facebook.com/armanxnawaz

https://instagram.com/armanxnawaz

https://wa.me/923491121180

armanxnawaz@gmail.com